

# 健康ニュース 28年1月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付

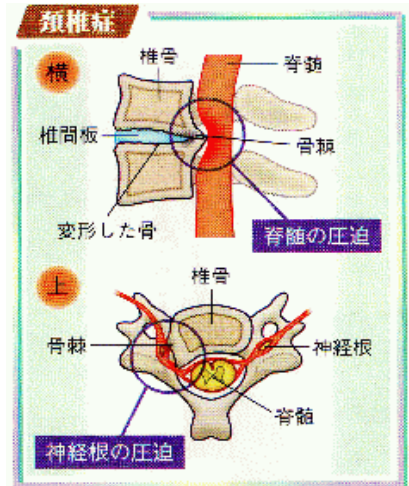


# [特集:首が痛くて回らない...]

朝起きたら、首が痛くて回らない!「そういえば、ここ数年、肩や首が凝っている。疲労がたまっているのかなあ?それとも、ただの寝違い?」数日しても痛みが消えず、首の動きが悪い。おまけに片側の指まで痺れてきた。これは、40代以降の女性に多い頸椎症という病気の可能性があります。



頸椎は7つの椎骨と呼ばれる骨が連なることにより構成され、各々の骨と骨の間には軟骨で出来た椎間板というクッションが入っています。人の頭は約6kgありますが、これを支える頸椎という首の骨はとても小さく、一般的な女性の筋力は男性の半分位しかありません。その弱い首で、重い頭を数十年間にわたり支えたことによりクッションの椎間板が潰れてしまいます。そのために頸椎の関節の隙間が狭くなったり、椎骨の角が変形し骨が棘のように出てしまい周辺の組織や神経を圧迫し、痛みやしびれの原因となります。このように加齢が原因で上記のような症状を出現させるものが頸椎症です。



単純な寝違いであれば数日で治ってしまいますが、この頸椎症の症状は数週間~数ヶ月続き、一度治まっても頻りに再発を繰り返すことが多く、放置すると椎間板ヘルニアへと進行していくこともあるので治療が必要です。場合により、X線検査やMRI検査が必要となることがあります。

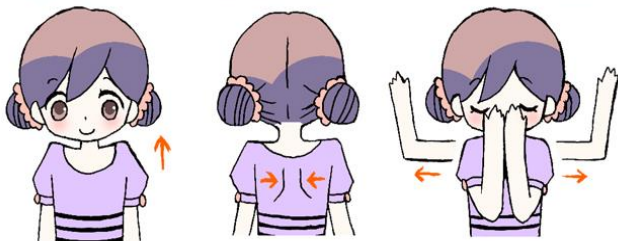
急性期(発症後1週間前後)には冷湿布等で冷やすこと(入浴はなるべく温めないように)と、患部をなるべく動かさないよう安静に心掛けましょう。場合によっては頸椎用のカラー等での固定が必要となります。

亜急性期(1週以降)になったら、冷やすことを止め、お風呂や蒸しタオルなどで温めてください。(最近レンジでチンして簡単にホットパックとして使用できるものがあります)痛くない範囲でのストレッチも効果的です。



### 肩甲骨のストレッチ

- ①両肩をゆっくり上下に動かす
- ②胸を張るように、肩甲骨を押し出す
- ③両手を体の手前でくっつけてから、体の横までゆっくり開く



- ④両腕を上に向けて組み、手のひらを天井に向けて組み、上下させる
- ⑤手を肩の上に置いたまま、腕をゆっくり前回り、後ろ回しする



亜急性期以降は、首に関連した肩・背中・胸等の筋肉のを伸展させトレーニングやそれらの筋肉の治療が必要です。自分でできる具体的な対策は、胸椎を伸展させるために肩甲骨が背中で合わさるように肩を十分に引くことです。「気持ちいいな~」と感じながらやってみてください。注意点は、勢いをつけてやらない様にしてください。

また日常生活でパソコン・本・テレビ・ゲーム・ケータイ等、あまり広範囲で眼球を動かさないため、硬直してしまうことが多いです。

治った後も再発予防のために、日常生活上での姿勢の注意や疲労を蓄積しない努力、自分に合った枕の選択も大切です。枕が合わない時は、自分に合う高さのバスタオルなどを畳んで寝るようにしてみてください。

寝方としては基本的にはうつ伏せ寝は良くないと思います。姿勢上、頸椎を一方向にのみ捻じって寝ているためです。横向いてテレビを見る習慣も良くありません。自然に気持ち良く寝られるような身体を作っていくために、一度「頭マ」をお試しください。