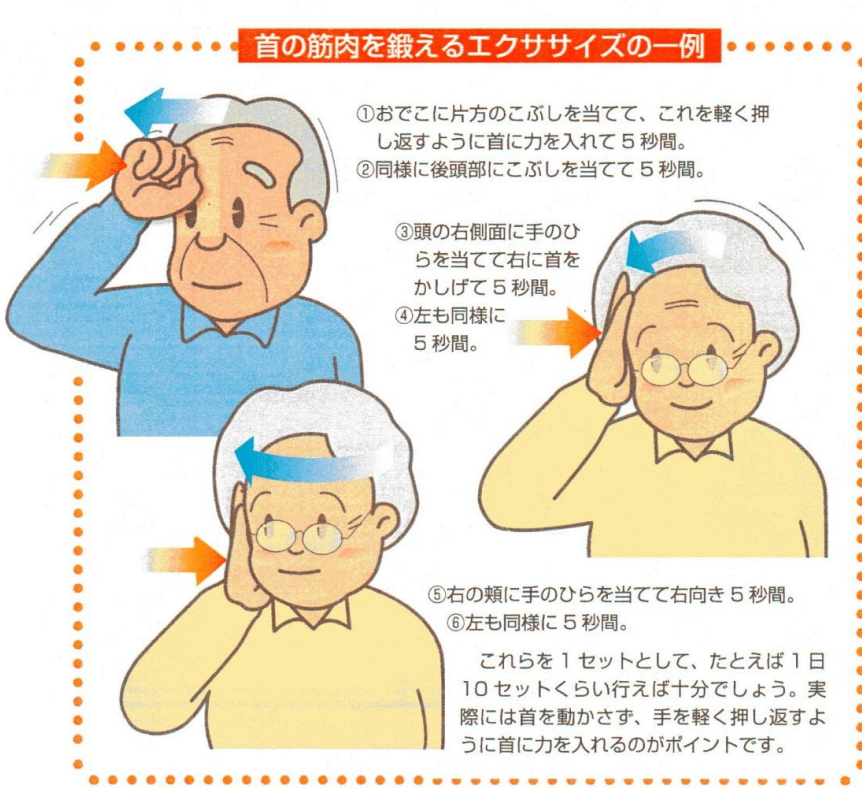
首の痛み

人間の頭部の重さは体重の 10～13％と言われていて、体重 60Kg の人だと 6～8Kg にもなります。頭部の重心は頸椎の前の方にあり、前を向いた姿勢を保つために、頸の後ろにある筋肉をいつも緊張させていることになります。そのため、頸椎に異常がなくても首の痛みや肩こりの症状が出ることがあります。

首が痛くなる共通点

慢性的に首の痛みを訴えている人の多くは、背中を丸めて首と頭を前方に突き出した猫背姿勢の共通点があります。前を向いた状態を保つのに、猫背は大変不利な姿勢で、頸の後ろの筋肉に多大な負担をかけます。さらに高齢者では、骨粗鬆症による背骨の圧迫骨折や、背筋力の低下のために背中が丸くなっている人が多くみられます。さらに背中に近い頸椎の下の方は長年大きな運動を強いられてきた影響で老化して変形し、動きが減少していることが多く、このような人は頭に近い頸椎の上の方を強く反らさないと、前を見ることができなくなっています。

よくない姿勢が原因で起こっている首の痛みは、姿勢を変えたり、頸の筋肉を鍛えるエクササイズで良くなる可能性があります。



首の痛みは様々な原因で起こります。たとえば、寝違え、は寝ている姿勢が悪くて、どこかに負担がかかったために起こります。外傷で強い衝撃をうけた場合は靭帯に損傷が生じて痛みが出ます。高血圧や視力障害などで首が痛くなることもあります。椎間板ヘルニアでは神経が圧迫されて、首だけでなく腕に痛みが出ます。その他にも、変形性脊椎症、後縦靭帯骨化症、脊椎炎、脊椎腫瘍などもあります。もしも、消炎鎮痛剤を服用し、安静にしていても痛みが 3 日以上続いたり、発熱を伴ったり、手足がしびれたり、力が入りにくくなったら、必ず医療機関を受診してください。

参考：日本医師会雑誌　　文責：窪田公一