

首の痛み？ それとも 肩こり？



‘肩が痛い’ ‘肩がこる’ と言いますが、実は‘肩こり’は首からくる症状なのです。

みなさんが「肩」と表現する部分は、実は僧帽筋（図1の①）や肩甲挙筋（図1の②）など首を構成する筋群で、頸椎が痛むとこの部分に痛みが放散していわゆる「肩こり」が発生します。‘肩甲骨の内側の痛み’は第5頸椎神経由来の放散痛の事がありますので、注意が必要です。

英語で「肩こり」はneck pain と表現されるため、「一時外国人は肩こりにならない」、といわれていたわけですが、日本の表現の方が誤っていたんですね。医者が「肩」と呼ぶのは肩関節で腕の付け根の部分です。バンザイが困難で腕が上がらない場合、肩関節の障害の可能性が高いです。

昔は遠くを見る事が日常だった（獲物や敵を追う、天候などで収穫への影響を調べる・・・など）ので頸椎は緩やかな前方凸の湾曲だったのですが、現代ではPC画面かスマホを見る目線が1日の大半を占める様になっているため、ストレートネックからむしろ後方凸の方の比率が増えています。すると 後ろ頭と肩甲骨をつなぐ筋が突っ張りやすくなります。後方凸の人の方が「肩こり」が出やすい事になります。

治療は投薬のみならず首の骨の配列異常の修正を一人一人に合ったやり方で指導します。また、緊張した筋に浅い注射をすることで改善することも多いです。注意したいのは頸椎には腕を支配する神経があり、そこが圧迫されると手指のシビレや痛みが発生することがあります。症状が辛いときはシビレのお薬や神経ブロックなどが必要になります。

（院長 藤田 正）

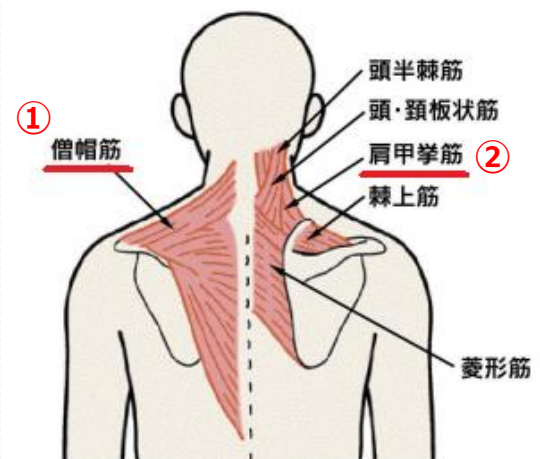


図1. 首の後ろにある筋肉

（引用）日本整形外科学会
https://www.joa.or.jp/public/publication/pdf/joa_004.pdf

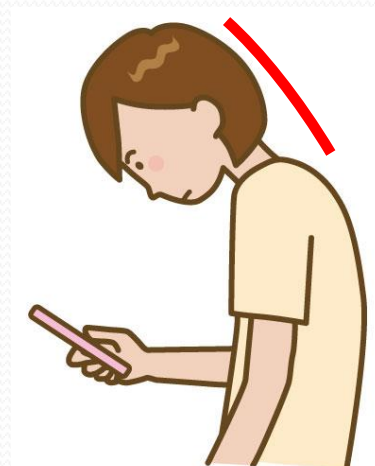
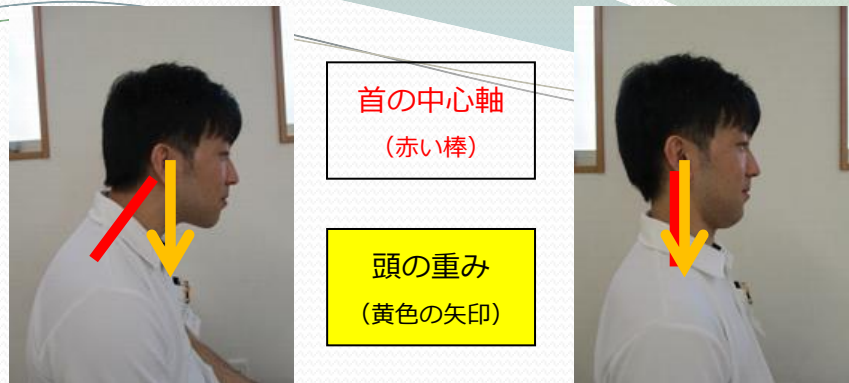


図2. ストレートネック

たかが姿勢、されど姿勢



上の2枚の写真をご覧ください。左側の写真の首は、とても辛そうですね。

いわゆる“ストレートネック”と言われ、最近ではスマホ首などとも呼ばれています。

ストレートネックが悪いといわれる訳は、以下の問題が起こってしまうからとされています。

- 重い頭が前に突き出るので、それを支えようとして首の骨や筋肉に大きな負担が掛かります。
- 首の関節の隙間から出ている神経が圧迫されて、痛みやしびれなどの不快な症状が出やすくなります。

【首に優しいおススメの座り方】

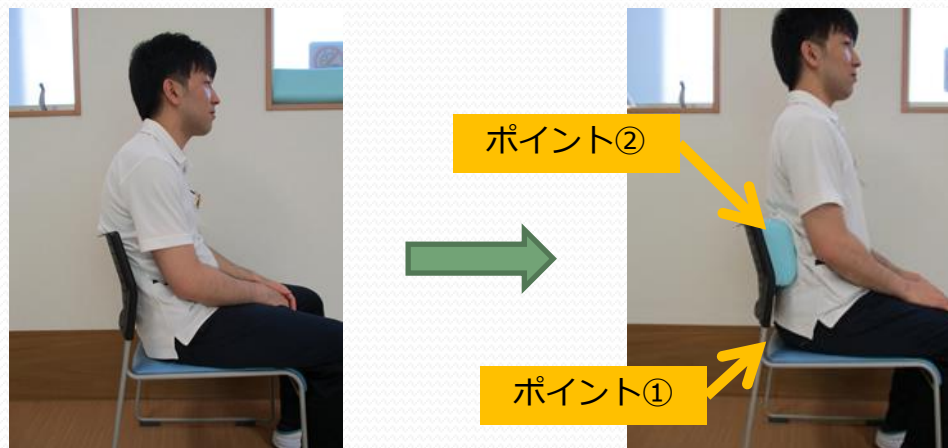
ポイント① 背もたれのあるイスを用意し、深く腰掛けます（ズッコケ座りはやめます）。

ポイント② 丸太状に丸めたタオルやクッションなどを腰と背もたれの間に挟みます。

→心地よく座れるように、太さや位置を変えて試してください。

★腰が丸まったまま胸を張って姿勢を良くしようとする、首にやさしい座り方になりません。

腰が丸くならないようにするだけで、首に優しい姿勢に自然と整います。（理学療法士 岩間健太）



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp