

健康ニュース 26年9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]寝違いは、放っておいてはダメ！

朝起きたら、急に首が痛くて回らなくなっていた。なんて誰でも1度くらいは経験があるのではないかと思います。いわゆる「寝違い」とか「スジ違い」などと言われていますが、実は症状や状態もさまざまです。中には、ばかにしているとたいへん苦勞する厄介なものもあるのです。今回は、この寝違いについて特集します。

まずは、寝違いを医学的に見てみましょう。

寝違いは、首の周りにある肩甲挙筋(けんこうきょきん-首と肩甲骨をつなぎ肩を耳の方に近づける筋肉)、半棘筋(はんきょくきん-首を後ろと横に向ける筋肉)、そして胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん-首を前に倒し前に回す筋肉)のどれかが緊張したり傷ついたりして、捻挫の症状になることを言います。

首の骨(頸椎:けいつい)は、7つの骨で出来ていて、他の脊椎の骨に比べて、1つ1つが小さく、とても柔軟性に富んでいますが、周りの筋肉は何本もの小さな筋肉で出来ているため、可動域は大きいけれども、とても不安定な関節なのです。ですから、上の筋肉が傷ついたりするとそれだけで回らなくなってしまう。まさしく「寝違い」となる訳です。



軽い症状ならストレッチや図のツボを刺激するとすぐにほぐれて治りますが、筋肉の緊張が強すぎる場合や、首の骨の歪みがある場合は、首の骨を支えている筋肉が頸椎をずらしてしまい、神経繊維が集中している関節包を刺激して痛みます。この場合2, 3日しても痛みは治りません。ひどい時は僧帽筋(そうぼうきん-首の後ろから肩甲骨と背中にある筋肉)が緊張して、首を回すと背中の方まで激痛が走るような症状が出ます。そのような場合は、早めに相談してください。**応急処置としては、軽い突っ張り程度のものなら蒸しタオルで温めるとほぐれて楽になります。でも痛みを感じる時は必ず冷やしてください。**

また、**後ろ向きにグルグル回さないこと!**も大切です。

寝違いを起こすと、肩や首が痛いからと、よくストレッチがわりに肩や首を後ろ向きにグルグル回す人がいますが、後ろに回すと筋肉をさらに緊張させるため、余計にひどくなります。ストレッチをする時は、筋肉を後ろではなく、前に動かすことが大切です。正しいストレッチをしても痛みが軽減しない場合は、出来るだけ早めに適切な治療を受けることをお勧めします。

右図のツボを軽くマッサージしてあげるだけでも、寝違いを軽減させることが出来ます。

是非、お試しください。

