

4 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

首の痛みの原因を知ろう！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

年度の替わり目、4 月がやってきました。学校では学年が変わり、会社では新人が入り、木々には花が咲きと、新しい時の訪れを感じさせる時期です。いろいろな変化にわくわくドキドキできる時でもあり、新しさへの対応に意外と疲れがたまりやすい時でもあるので、心の健康にも意識して毎日を過ごしてください。



今月の健康ニュース

◆首＝頸椎の構造

首の痛みに悩まれる方も多いですよね。でも、そもそも首とはどういった器官かご存知ですか？ 胴と頭をつなぐ人体の重要な器官「首＝頸椎」は、前に60度、後ろと左右に50度も動き、さらに60度もねじって振り向くことができます。これほど動けるようにできている理由は、頭部にある目、耳、鼻といった感覚器官を様々な方向に向けられるようにし、危険を素早く察知するためと考えられています。そんな首がこれほど動かせる理由は、7つの骨(椎骨)に別れ、その間に椎間板が挟まれた頸椎の構造にあります。

椎間板は首の頸椎、背中の胸椎、腰の腰椎のそれぞれの椎骨の間にあります。成分の約80%が水分で弾力性のある円盤型です。椎骨同士がぶつからないようにクッションになっています。しかし、年を取るごとに水分が減り、厚み、柔軟性が失われていきます。

また、首を動かすときには、首周辺の筋肉が頑張っています。とくに、首の後ろにある大きな筋肉、脊柱起立筋は頭を倒すときには倒れ過ぎないように適度に伸び、頭を起こすときには大きく収縮するなど、頭を支える重要な筋肉になっています。

◆首の痛みの原因はコリか病気

首の痛みの大半は、実は単純に脊柱起立筋のような筋肉の疲労＝コリが原因です。

もちろん、骨や関節に異常が起きて発生する病気の場合もあります。骨が原因の病気としては、椎間板ヘルニア(椎間板が飛び出し神経を圧迫することで痛みを生じる病気)や、変形性頸椎症(椎間板の厚みが減り、神経を圧迫する病気)があります。また、消化器や循環器などの内臓に原因があることもあります。筋肉のコリに原因がある首の痛みなら、温めたり、適度な運動によって血行を改善することで軽減、解消することができます。軽減、解消できない場合は、骨、筋肉、内臓などに異常がある場合もあります。

骨も筋肉も年齢とともに衰え、変形が進みやすくなり、痛みの原因となりますので、症状に応じて専門家に相談しましょう。



お知らせ

◎江ノ島整形外科・外科より

4月から毎週土曜日の午後は**休診**となります。ご迷惑をおかけいたしますが、宜しく願い致します。リハビリも**休診**です。

◎湘南ライフ内科クリニックより

当院では、**内痔核(痔)**の症状についても診察いたしております。自覚症状のある方、ご関心のある方は、**診察時に医師へ**ご相談下さい。