

# 6 江ノ島メディカルモールニュース

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

## 『寝違え』の理由と対処法

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

爽やかな涼しさがあった春も終わり、真夏のような暑さもちらほら感じる6月になりました。夏本番の前に梅雨があり、お空のご機嫌が斜めになりがちですが、しとしと降る梅雨の雨もまた風流なもの。雨が降ってばかりで薄暗い空だと嘆いてばかりでなく、雨を楽しむのも健康な生活を送るポイントですよ！



## 今月の健康ニュース

### ◆寝違えの原因とは

なんだか肩がこっていると感じるのは、毎日の家事や座り仕事などで、首や肩の筋肉に疲れがたまった結果のことが多いです。一方で朝起きたら首・肩に激しい痛みが！という時もあります。こちらが『寝違え』によります。

寝違えの原因は、主には寝ている間の姿勢が悪いせいです。例えば、布団・ベッドや枕といった寝具が身体に合わない場合、不自然な姿勢で寝ることにつながり、寝ている間に筋肉組織が突っ張って硬くなってしまいます。寝ている間は姿勢に無理があっても、起きている時のように自由に姿勢を変えることが出来ないため、筋肉や靭帯の疲労が極まり、痛みにつながるのです。また、昼間激しい運動をした日や、たくさんお酒を飲んだ日の翌朝に寝違えを経験したという方も多くは、これは、疲労や泥酔によって、睡眠中の寝返りが少なくなり、姿勢があまり変わらないことで、特定の筋肉や靭帯に負担が偏ってしまった結果なのです。『ぎっくり腰』も『寝違え』と近いものがあり、短期間に大きな負担が身体の特定の筋肉などに加わることで起こります。一方で、背景には慢性的な筋疲労もあり、普段から筋肉を適度に使い、疲れが溜まりにくいよう柔軟にしておくことで、寝違えもぎっくり腰も回避できる可能性が高まります。

### ◆寝違えが起きたらどうする？

首に急激な痛みを感じたら、まずは首を動かさないようにし、安静にすることが大切です。可能であれば、首を固定するカラーを着けて、首の動きを制限してあげるとベストです。そして、こわばっている筋肉の血行を促しましょう。蒸しタオルなどを使って肩をじんわりと温める、湿布を貼る、またはぬるめのお風呂にゆったりと浸かって全身を温めるのも効果的です。首をあまり動かさず、血行を促進するという対処を続けていけば、1週間程度で痛みが消える場合が多いです。

なお、痛みに対しては冷やすという対処方もありますが、これは一時的に痛みを和らげるにすぎません。寝違えを直すには、血行促進が大切です。また、あまりにも痛みが激しくて首がまったく動かせないという場合は、自分で治そうと頑張らずに、病院で相談するようにしてくださいね。



## クリニックからのお知らせ

### 江ノ島整形外科・外科

- \*6月11日(土)の受付時間は12:00までとなります。
  - \*6月の静脈瘤外来日は11日(土)です。
  - \*当院では保険診療で重度のワキの多汗症のボツリヌス療法を行っています。まずはご相談下さい。
- <http://waki-ase.jp/>



### 湘南ライフ内科クリニック

6月17日(金)は休診です。

### のなかこどもクリニック

6月3日(金)は会議出席のため、受付時間は17:00までとなります。