

ジョイント

J O I N T

平成 16 年 9 月 30 日 vol.39

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

首と肩の痛み

首や肩に痛みやだるさを感じたことのある人は大変多いと思います。

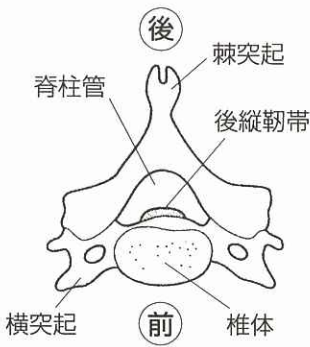
今回は、「首と肩の痛み」と題して、始めに首や肩のしくみや、首・肩に痛みが出る疾患について説明し、その次に「正しい枕の選び方」について考えていきます。

◎首と肩のしくみ

人間の背骨は、「脊柱(せきちゆう)と呼ばれる」と呼ばれていて、人間の体を支える役目を果たしています。また、脊柱の中には、脊髓(せきすい)と呼ばれる神経情報伝達の組織が入っていて、脳からの命令を身体全体に伝えたり、または、全身からの情報を脳に伝えます。脊柱は、その脊髓を守る役目も果たしています。

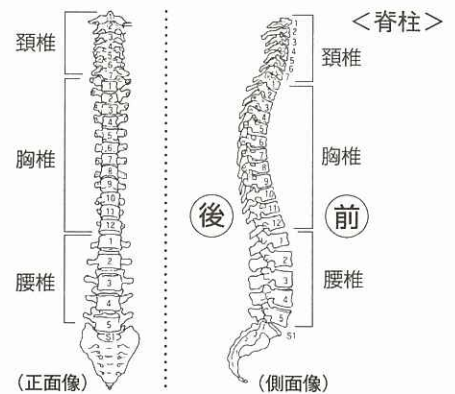
脊柱を細かく見ていくと、首の骨「頸椎(けいつい)」が七個、胸の部分の骨「胸椎(きょうつい)」が十二個、腰の部分の骨「腰椎(りゅうつい)」が五個、以下仙骨(せんこつ)、尾骨(びこつ)がつながっています。

<頸椎(断面図)>

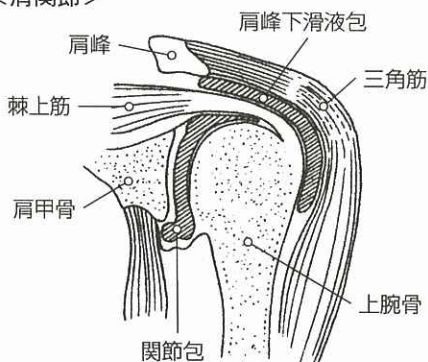


人間の首の部分構成する頸椎は、横から見るとゆるやかなカーブを描いています。骨と骨の間には「椎間板(ついかんばん)」があり、クッションの役目を果たしています。

◎頸椎(けいつい)



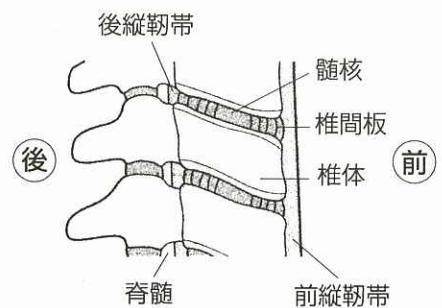
<肩関節>



肩関節は、肩甲骨と上腕骨で構成される関節です。肩関節は人間の身体の中で最も動かせる範囲が広い関節です。

◎肩関節

<頸椎(横断面図)>



◎首・肩に 痛みが出る疾患

首に痛みが出る疾患

・変形性頸椎症

(へんけいせいけいついししょう)
年齢的な老化が原因で、骨棘(こつきよく)と呼ばれるトゲ状の骨の突出ができ、神経を圧迫します。

・頸肩腕症候群

(けいけんわんしょうこうぐん)
頸から肩、腕にかけての痛みやしびれ、こりなどいろいろな症状を生じる状態を総称して頸肩腕症候群と呼びます。長い時間、同じ姿勢で仕事をしているときに症状が出る場合があります。

・胸郭出口症候群

(きょうかくでぐちしょうこうぐん)
頸椎からは、肩、背中、上肢へ行く神経が出ています。この間で圧迫を受けて肩こりや

上肢のだるさなどを起こす疾患をいいます。

そのほか、内科的疾患、耳鼻科・眼科・歯科の疾患、更年期障害、心因性でも、首に痛みが生じる場合があります。

肩に痛みが出る疾患

・肩関節周囲炎

(かたかんせつしゅういえん)
中年以降に発生する、肩の痛みと運動制限を主とするもの

となり、加齢による変性が基盤となります。肩関節の周りの組織に炎症が起こった状態です。夜間や冷えたときに痛むことがあります。頭の後ろで手を組む動作や、手を後ろに回して組む動作など、決まった方向に動かすときに痛みが生じます。

四十歳、五十歳代に生じることが多く、四十肩・五十肩と呼ばれることもあります。

そのほかの疾患として、

・腱板断裂

・石灰沈着性腱炎

・上腕二頭筋腱炎

などがあります。

◎枕について

なぜ枕は必要か？

人間の首から腰にかけての骨は、横から見るとゆるやかなS字型のカーブを描いています。それは、発達した重い頭を支えながら、バランス良く二本の足で歩くためです。この「立っている姿勢」が人の骨格の特徴なので、この姿勢の時に骨や筋肉・血流・内臓などに負担が少ない自然な姿勢といえます。そして、寝ている間もこの自然な姿勢を保てるように、敷布団と首から頭にかけてできたすき間を埋めるものが枕です。

このすき間の具合は人によって違います。大柄な人と小柄な人、首のカーブが深い人と浅い人、後頭部が出ている人と平らな人など個人差があります。

ですから人によって合う枕は違うのです。

◎正しい枕の選び方

枕選びの3つの条件

①自分の体型に合った高さにしましょう。
ちょうど良い高さは、寝たとき顔が真上を向くのではなく、やや下向き(約5度)になるのが良いでしょう。

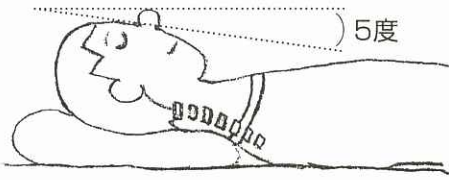
②首を支え、寝返りに対応した構造にしましょう。
頭の形に沿った立体的な形

になってるのが理想的です。つまり、中央が低く、首の部分がやや高く、両サイドは寝返りを打って横向きになっても肩を支える幅のあるものがいいでしょう。また、中の素材が寝ている間に偏ってしまわないように工夫がされているものを選びましょう。

③ 好みの感触の素材にしまし
よう。

枕の素材は、羽根やそばがら、
ポリエチレン、絹わたなど色々
ありますが、どれが一番良い
というものではありません。
かたさ、音、香りなど感触が
自分の好みに合ったものを選
びましょう。

自分に合った寝心地のよい
枕を使うと、リラックスでき、
また、寝つきもスムーズにな
ります。また、疲れが残らな
いので、翌朝気持ちよく目覚
めることができます。



良い枕の例

◎ 枕が合っていない
時に起こる症状

* 枕が高すぎる場合

背中が浮き、首や肩に負担
がかかります。また、首が曲
がって気道も圧迫します。

症状：肩こり、首の痛み、
いびき

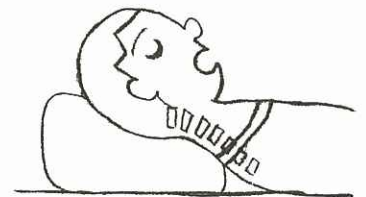


枕が高すぎる

* 枕の中身がかたよる場合
(仰向け)

寝返りをうつたびに、中の
素材が動いて首の支えがなくな
り不自然な姿勢で気道も圧
迫されます。

症状：肩こり、首の痛み、
いびき

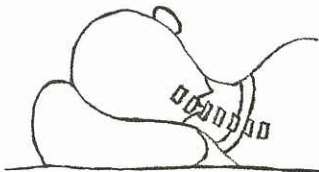


枕の中身がかたよる(仰向け)

* 枕の中身がかたよる場合
(横向き)

寝返りが打ちづらく、首が
不自然に曲がります。

症状：首の痛み

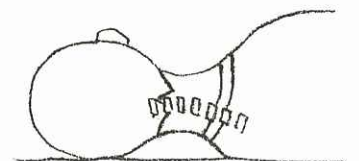


枕の中身がかたよる(横向き)

* 横向きで枕をしない場合

不自然に首が曲がってしま
います。

症状：首の痛み

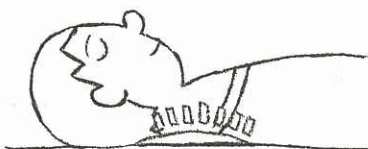


枕をしない(横向き)

* 仰向けで枕をしない場合

頸椎への負担が大きく、頭
部が心臓より低くなるので血
のめぐりが悪くなります。

症状：肩こり、首の痛み、顔の
むくみ、浅い眠り



枕をしない(仰向け)

