

# 健康 ぷらざ

## こんな原因で痛みが… — 気をつけたい首の痛み —

指導・千葉大学大学院医学研究院整形外科 教授

守屋 秀繁

企画：  
日本医師会

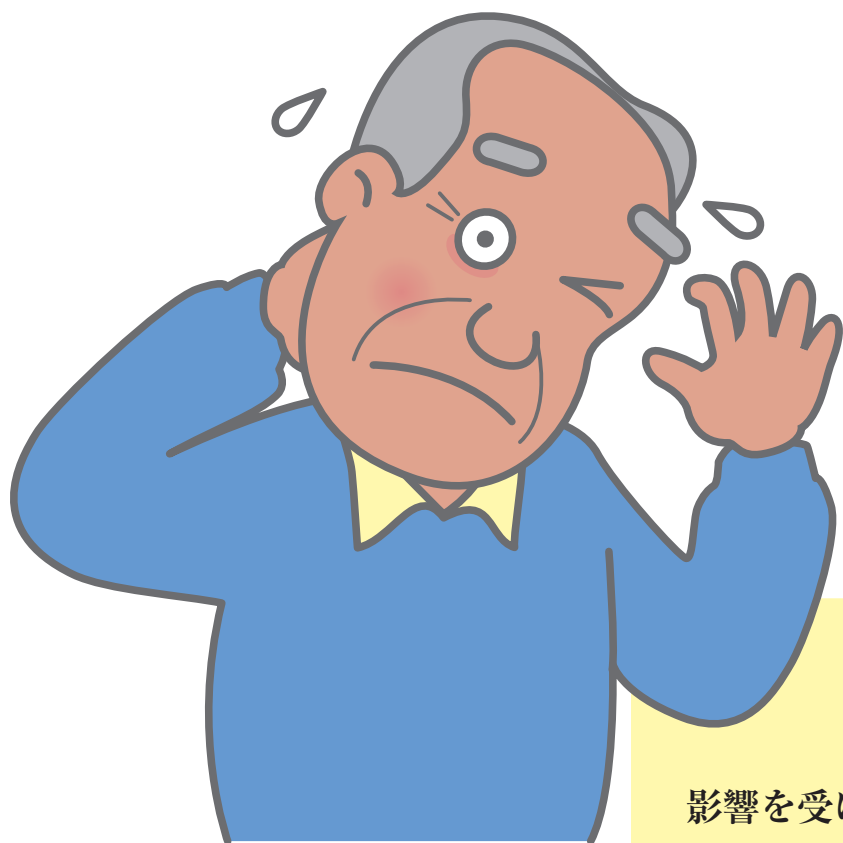
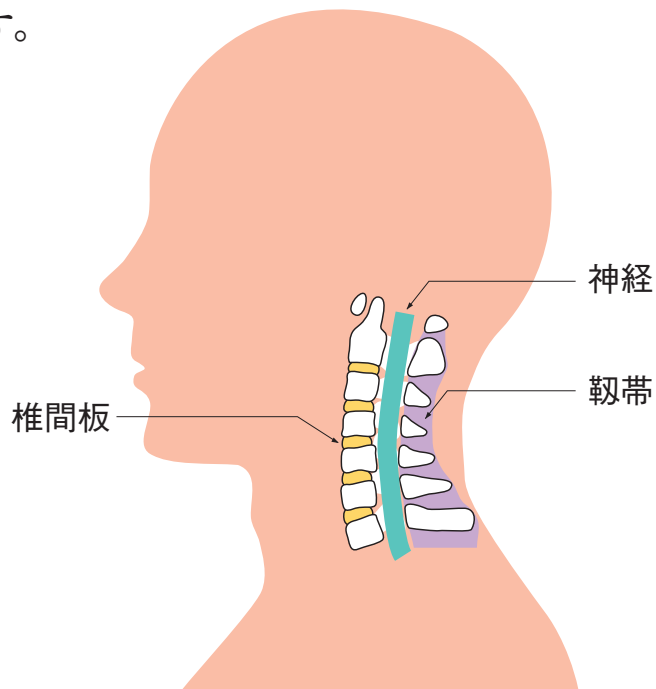
No. 197

### 首の痛みはさまざまな原因で起こります

頸椎<sup>けいつい</sup>の構造は複雑なので、筋肉<sup>じんたい</sup>、靭帯<sup>ついかんばん</sup>、関節、椎間板、神経、いずれに障害が生じても同じような痛みを発します。

いわゆる「寝違え」は、寝ている姿勢が悪くて、どこかに負担がかかったために起こります。外傷で強い衝撃を受けた場合は靭帯に損傷が生じて痛みが出ますが、歳を重ねることにより関節のすり減りや椎間板に亀裂ができて痛みが出ることもあります。椎間板ヘルニアでは神経が圧迫されて、首だけでなく腕に痛みが出ます。全身的には高血圧や視力障害などで首が痛くなることもあります。「肩こり」は慢性的な筋肉の疲労ですが、首に痛みが生じることもあります。

それぞれの原因に応じた治療法が必要です。



### こんな症状があったら

痛みの程度が強く、動きの制限がある場合は痛み止め（消炎鎮痛剤）を服用し、できるだけ安静にしてください。それでも3日以上痛みが続いたり、発熱を伴ったり、手足がしびれたり、力が入りにくくなったら、かかりつけ医に相談してください。もし、椎間板ヘルニア、<sup>せきつい</sup>脊椎炎、脊椎腫瘍などが疑われる場合は専門医が紹介されます。

### 枕の高さは？

首の痛みがある場合、枕の高さによって影響を受けることがよくあります。高いほうがいい、あるいは低いほうがいいという一定の決まりはありません。日頃から自分で楽だと思える高さが、正しい高さです。