

長時間のデスクワークが原因になりやすい

「頸椎症」

お茶の水整形外科院長 銅冶 英雄

【どうや・ひでお】医師、整形外科専門医、リハビリ専門医。アメリカ、オーストラリアの病院でリハビリを学び、2010年よりお茶の水整形外科院長。著書に「3万人のひざ痛を治した痛みナビ体操」(アチーブメント出版)など多数。



※知らないうちにずれている椎間板

頸椎は背骨の一部で、「椎骨」という骨が7つ連結し、カーブを描いて並んでいます。ところがパソコンの画面を見ていたりするうちに、私たちは知らず知らずのうちに前かがみになり、あごを前に突き出す格好になっています。自分では気づきにくいのですが、他の人の首の姿勢を横から見ると、体より顔が前に出ている人が多いことが分かります。こうした姿勢を長時間続けていると、骨と骨の間にある椎間板にずれやつぶれが生じ、首の痛みや「肩こり」を発症します。

椎間板は頸椎の動きに伴って変形し、首を前後、左右に動かす関節のような働きをしています。ところが悪い姿勢を続けていると、椎間板の中にある「髄核」というゼラチン状の組織がずれて、髄核を囲んでいる「線維輪」に亀裂が入ってしまいます。このように、椎間板が傷んで変形してしまった状態を「頸椎症」といいます。

椎間板がずれて線維輪に亀裂が入ると、首の痛みを感じ、椎間板を守ろうとして頸椎周囲の筋肉が緊張すると「肩こり」を感じます。軽度の髄核のずれであれば、姿勢の改善だけでも痛みやこりが軽快することがありますが、髄核のずれがひどくて線維輪の亀裂が大きい場合は、運動療法が効果的です。運動療法といっても、単に首や肩を回せばいいという訳ではなく、その人に適した体操

を行う必要があります。

※頸椎症のタイプの判断法

まず、自分の頸椎症がどのタイプかをチェックしますが、次の3つのタイプがあり、どの方向に動かすと良くなるかによって、判断します。まず、首を後ろに動かすと改善するかどうかを確認しますが、これでもよくなれば「後方改善タイプ」です。次に首を前に動かしてよくなれば「前方改善タイプ」と判断します。前でも後ろでも痛みが改善しなかった場合は首を左右に動かしてみますが、この動きでもよくなれば「側方改善タイプ」です。

①後方改善タイプ…後方改善タイプには、首を後ろに引く「首引き体操」が有効です。パソコン作業に従事していると顔を前に突き出して仕事をしていることが多いので、普段の姿勢と逆方向の動きで椎間板の髄核のずれが改善するのです。頸椎症の約9割が後方改善タイプで、ほとんどの人は首引き体操で痛みやこりが良くなります。

②前方改善タイプ…前方改善タイプには、「うつむき体操」が有効です。テレビを見上げていたり、うつぶせで本を読むクセがあったりという方は前方改善タイプが多いのですが、普段顔を前に突き出した姿勢をしている人でも、首の痛みが強いときは始め前方改善タイプで、しばらくすると後方改善タイプに変わることがあります。頸椎症の約1割が前方改善タイプです。

体操を行う前に、まず確認すべきこと

体操をやっ いけない症状



- 手足に力が入らず動かせない。
- おしっこが出せない。
- ケガをしてから首が痛い。
- 首の痛みに加えて熱がある。
- 最近急に体重が落ちた。

痛み に注意しながら 体操を行う症状

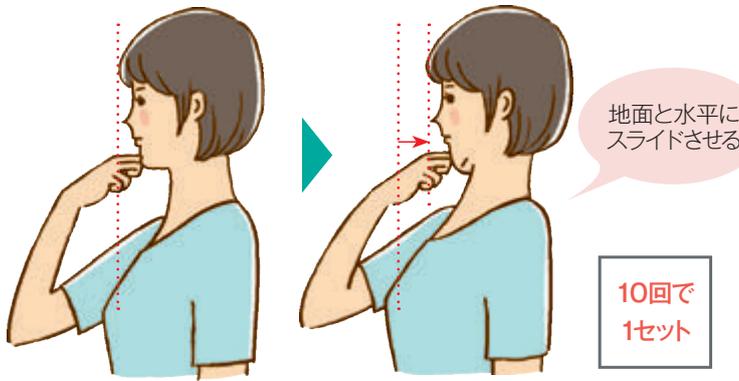


- 手の力が弱い、感覚が鈍い。
- めまいや吐き気がある。
- 首や手に強い痛みがある。
- 関節リウマチで治療中。
- 進行ガンになったことがある。

① 後方改善タイプ

首引き体操

- ①片手を軽く握って、握ったその手の人さし指と中指の部分であごに当てます。
- ②地面と水平に首を後ろへスライドさせるように手で押します。
- ③「これ以上は首を動かさない」という位置まであごを押したら、その状態を2秒間キープして、もとの姿勢に戻します。



② 前方改善タイプ

うつむき体操

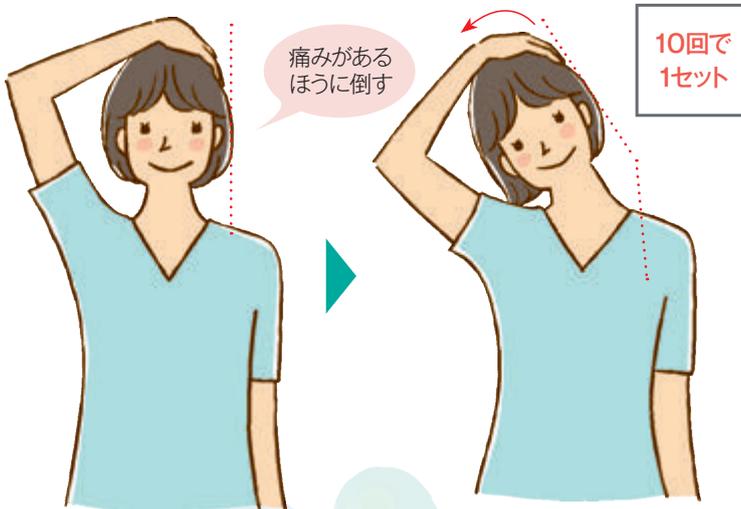
- ①あごを少し手前に引いた姿勢を取り、左右どちらかの手のひらを頭のとっぺん（頭頂）に当てます。
- ②手の力で、顔をゆっくりと下に向け、その状態を2秒間キープして、もとの姿勢に戻します。



③ 側方改善タイプ

横倒し体操

- ①背すじを伸ばしてあごを少し引いた姿勢で立ち、右手（左手）を頭のてっぺんに覆い被せるように置き、指先を左耳（右耳）の上のところに当てます。
- ②頭に置いた右手（左手）を引っぱって首を右横（左横）にゆっくりと倒してください。
- ③首を倒しきったら、2秒間そのままの姿勢をキープし、ゆっくりと首をもとの位置に戻します。



③側方改善タイプ…「首引き体操」や「うつむき体操」でも痛みが改善しなかったときは、側方改善タイプの可能性があります。割合としては数%ほどですが、痛みが左右どちらか一方に片寄っているときには、側方改善タイプを疑います。痛みがあるほうに「横倒し体操」を試してみても、痛みやこりが改善すれば確認できます。タイプ診断が決まったら、それぞれの体操を10回で1セットとし、痛みが強い日は1〜2時間おき（1日約10セット）、日常的に耐えられる程度の痛みであれば3〜4時間おき（1日約5〜6セット）に行います。