

「首いた」と「肩こり」

日ごろから筋肉の強化を

首筋や肩の筋肉が痛んだり、緊張して首が回らなくなった状態を讃岐の方言で「ケンピキ」といいます。ケンピキが起る首から肩にかけては、第1頸椎から第7頸椎

まで7個の首の骨と、18種類もの筋が後頭部や鎖骨などに付いて、重い頭を支えるとともに、首を回したり、傾けたりといった動作を行っています。よく「何もしないのに肩がこって困る」という人がいますが、こうした多くの筋肉が無意識のうちに働いて正しい姿勢を保っているわけで、筋肉の働きが弱い人は容易に首筋や肩の痛みを起すのです。

頸肩部の痛みは、朝は比較的軽いのですが、夕方になるにつれてひどくなり、頭重感、

吐き気、めまいを感じたり、目がかすんだりすることがあります。これらを予防するため、日頃から頸肩部の血のめぐりを良好に保ち、筋力の強化に努めなければなりません。長時間の根を詰めた仕事を避け、体操や散歩などで気分転換を図り、よく入浴して首や肩を温めて心身をリフレッシュするよう心がけましょう。

それでも痛みがとれなかったり日常生活に困るときは専門医へ。痛み・炎症を抑える薬や筋の緊張を緩める薬の投与と、温熱療法、筋力増強を兼ねたマッサージなどで多くの人は治ります。症状が長引くときは、痛みを感じる部分に局麻剤を注射する方法もあります。しかし、痛みがさらに頑固に続き、首から腕や手に走る場合や発熱を伴う場合は要注意です。頸椎の腫瘍や椎間ヘルニアなどの重症疾患が疑われますので、きちんと検査を受けましょう。

等尺性筋訓練



A

右手、左手を側頭部へあて、力を入れて、頭と手で押しあいます



B

両手を額にあて、力を入れながら首を前に曲げようとしてます



C

両手を頭の後ろに組んで、首を後ろに曲げようとしてます