

# ジョイント

J O I N T

平成14年9月30日 vol.27

発行／武部整形外科リハビリテーション  
編集／新聞委員会

# 首と肩の痛み

重い頭を支えている首や、腕をぶら下げ支えている肩には、日常の生活において常に負担がかかっています。それに加え悪い姿勢や、首や肩に負担のかかる動作によつてさらに大きな負担になります。

そこで今回は首の構造、首の痛みや治療法、また首や肩に負担をかけないための工夫について一緒に考えていきましょう。

首は七つの頸椎という背骨でできており、それぞれの背骨の間には椎間板という軟骨のクッションがあります（図1）。背骨のまん中には、脳から手足に伸びる神経が束になつてできた脊髄が通っています。首の脊髄が傷害されると、手足がしびれたり、つっぱったり、ひどい場合は手足が全く動かなくなつてしまします。

頸椎の周囲には数多くの筋肉や韌帯があり、重い頭を支えながら大きく動いています。首の基本的な動きは、前後、左右に倒す動き、左右に顔を向ける動き、それにぐるりと回す動きに分けられます。

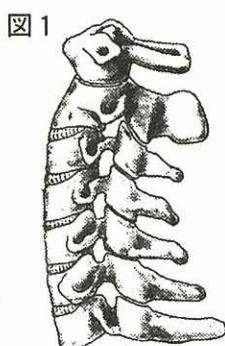
首は七つの頸椎という背骨でできており、それぞれの背骨の間には椎間板という軟骨のクッションがあります（図1）。背骨のまん中には、脳から手足に伸びる神経が束になつてできた脊髄が通っています。首の脊髄が傷害されると、手足がしびれたり、つっぱったり、ひどい場合は手足が全く動かなくなつてしまします。

先ほどお話したように、頸椎には椎間板があり、重い頭を支え、また柔軟に動いています。その繰り返されるストレスのため、頸椎の椎間板も年月とともに老化が進み、後ろへ突出することがあります。これを頸椎椎間板ヘルニアといいます。三十歳から四〇歳代にかけて比較的多く見られます。

突出は左右のどちらかに起ることが多く、その場合は

ヘルニアが後ろの真ん中で起ると、下半身の運動や知覚をつかさどる神経が通過する部分を直接圧迫することになり、腕や手のみならず下半身のシビレや痛みも出てきます。さらに症状がひどくなると、歩きにくさや手の使いにくさ、あるいは尿の出にくさも現れます。

首を強く片側へ曲げたり、逆に首を後ろへそらした時に、片方の腕や手にシビレや痛みが出るのが特徴です。



頸椎の構造(側面図)

## ◎変形性頸椎症について

その部分を通過する脊髄からでた神経を圧迫することになります。この神経は主に腕や手の運動と知覚をつかさどつてあるため、首や肩甲骨のあたりから片方の腕や手にかけてのシビレや痛みを引き起こします。

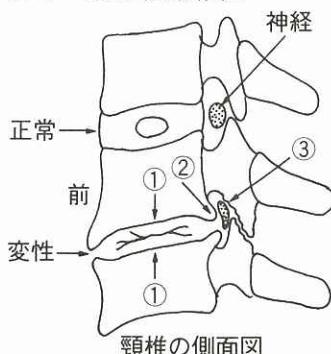
ヘルニアが後ろの真ん中に起ると、下半身の運動や知覚をつかさどる神経が通過する部分を直接圧迫することになり、腕や手のみならず下半身のシビレや痛みも出てきます。さらに症状がひどくなると、歩きにくさや手の使いにくさ、あるいは尿の出にくさも現れます。

首を強く片側へ曲げたり、逆に首を後ろへそらした時に、片方の腕や手にシビレや痛みが出るのが特徴です。

首の痛みを起こす代表的な病気として変形性頸椎症があります。四十歳から五〇歳代にかけて比較的多く見られます。

変形性頸椎症は、首の痛みを起こす代表的な病気として変形性頸椎症があります。四十歳から五〇歳代にかけて比較的多く見られます。

図2 变形性頸椎症



です。変形性頸椎症は首の骨や関節の老化現象が原因で起こります。頸椎と頸椎をつなぐ靭帯や関節に長い年月にわたってストレスが加わると、椎間板の変形や、頸椎間にゆるみ(不安定性)が生じます。また頸椎の端の部分に骨のトゲ(骨棘)ができたり、神經の通る孔(あな)が狭くなつて神經を圧迫したりします(図2)。

症状として首や肩、また腕から手にかけて痛みやシビレが出ます。

## ◎頸部捻挫(むち打ち)について

これはいわゆる「むち打ち症」です。典型的には、追突などの交通事故により、首が前方や後方から大きな力をうけて、弓なりにしなるような激しい動きを強いられることによって起こります。

首の痛みばかりではなく、時には頭痛、手足のしびれが起り、また脳しんとうのときのように吐き気やめまい、目の痛みを起こします。一般的には、遅くとも三ヶ月くらいで症状はおちつきります。

## ◎治療について

ここでは、首の痛みを起こす病気に対して、どのような治療法があるのか一緒に考えていましょう。治療の方法は大きく二つに

### 2. 頸椎けん引

けん引には、首を引っ張つたり、ゆるめたりすることによって痛みを和らげる効果があります。体操は長時間でなくとも結構ですので、毎日根気よく続けま

温熱療法には、温めることにより組織の血行をよくし、筋肉の緊張を和らげ痛みをとる効果があります。疾患や病状によって治療法が異なりますが、当院では主にホットパック(ゲル状のものを袋に詰め、温めて体の表面に当てる)を治療に用いています。

### 1. 温熱療法

今回は保存的療法の中から温熱療法、頸椎けん引、首の体操について考えていきます。

効き目がない場合もあり、このようないときには手術が必要になります。

### 3. 首の体操



急性期の痛みがおさまり症状が落ちついてきたら、少しずつ首の体操を始めます。体操には首の筋肉を強くしたり、血行をよくし、緊張を和らげる効果があります。体操は長時間でなくとも結構ですので、毎日根気よく続けま

て痛みを和らげる効果があります。

当院では原則として、体重の6分の1の重さで一〇分間首をけん引することにしてあります。物足りなくて「引っ張る力を上げてほしい」という患者さんもみえますが、強く引っ張ればよいというものではなく、心地良い強さで引っ張つたり、ゆるめたりを繰り返すことでの効果が現れます。

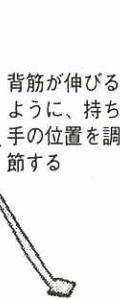


首・肩に負担がかかる姿勢として前かがみの姿勢が挙げられます。アイロン掛け、食器を洗う、雑巾で床を拭く、掃除機をかけるといった家事全般があてはまります。

アイロン掛けは脚の付いたアイロン台や机の上にアイロン台を置くなどして背筋が伸びるような姿勢で行つてください。又、食器を洗う時も背筋が伸びるような姿勢を取るために適当な高さの椅子を使つと良いでしょう。掃除機をかける際には極力背筋を伸ばしてかけるように気を付けて下さい。床の拭き掃除は、モップを使用したり市販の使い捨て紙モップを使うといでしまう。

### ○家事について

首・肩に負担がかかる姿勢として前かがみの姿勢が挙げられます。アイロン掛け、食



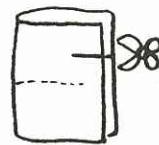
両足を前後にずらすと、姿勢が安定する

### ○バッグについて

バッグや、買い物袋などを持つと無意識のうちにバッグを持った方の肩が上がった状態になります。ショルダーバッグを同じ方の肩に長時間かけたり、買い物袋を片手で持つと姿勢が崩れ肩こりや首の痛みが出やすくなります。そこである程度の時間がたてば、持つ手を変えたり、買い物袋は1個にまとめて2つに分け両手に持つなどして重さの偏りを無くしましょう。



③広げて貼る



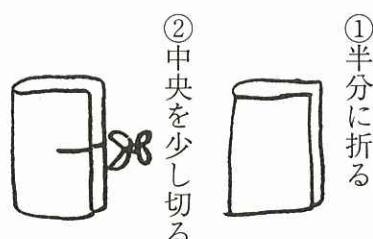
②中央よりやや上を少し切る



①半分に折る

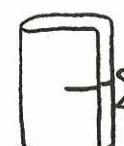
### 湿布の貼り方について

す。肩ひもは、太くクッショングの入ったものにすると良いでしょう。

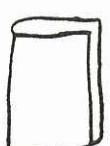


①半分に折る

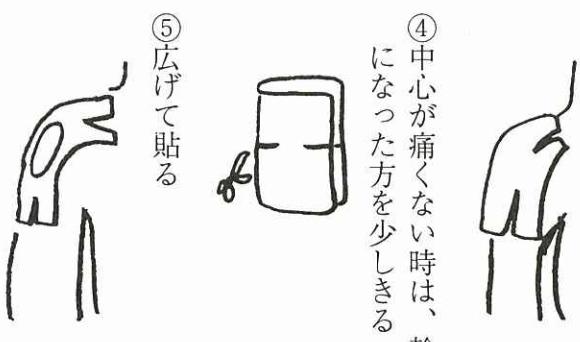
③中心が痛い時は、そのまま広げて貼る



②中央を少し切る



### ◇肩



⑤広げて貼る



④中心が痛くない時は、輪になった方を少しきる



③中心が痛い時は、そのまま広げて貼る

### ◎日常生活の注意点

・注  
意  
点

姿勢はしゃがんだ状態で息を「フウ」と吐きながら肛門に入れる、お腹の筋肉も緩み入りやすくなります。入門の方が浅いと出てくる事があるのでほんの気持ち奥に入れるとスムーズに腸内に吸収されていきます。

坐薬は体温で溶ける様になつてるので、自宅では冷蔵庫で保管して下さい。

・挿入方法

- ① 鎮痛、鎮静作用
- ② 消炎作用
- ③ 排便を促す作用
- ④ 解熱作用
- ⑤ 分泌物を抑える作用

△色々な坐薬の作用△

坐薬を入れて直ぐに便が下さるためです。排便を済ませてから入れるようにします。坐薬を入れて腸粘膜で吸収されるまでに三十分程度時間がかかります。入れた後は横になって休むのが良いでしょう。坐薬は、6時間は空けて入れるようにして下さい。

次回「健康教室」の  
お知らせ

次回健康教室の日時は、  
十月二十二日(火曜日)十三時三十分から十五時です。  
テーマは「外反母趾」です。  
なお、次々回健康教室は、十二月中旬の予定です。  
テーマは、「転倒防止」です。  
多数のご参加をお待ちしております。

『三・ナーシング』

坐薬を「座って飲む薬」と

勘違いして飲んだと言う例も

ありますので気をつけて下さい。

坐薬を入れて直ぐに便が下さるためです。排便を済ませてから入れるようにします。

坐薬を入れて直ぐに便が下さるためです。排便を済ませてから入れるようにします。

お知らせ

10月1日より高齢者の患者さんの医療機関及び調剤薬局での窓口負担が1割または、2割になりました。

<治療費>

	現在	10月1日より
70歳以上	1回 850円 (4回)	1割負担 (一定以上の所得の方は2割)
(70歳以上の患者さんが1ヶ月窓口で支払う医療費の限度額)		○○○○ 払い戻しについて ○○○○ 治療費が限度額を上回った場合には払い戻しを受ける事ができます。
*一般の方	12,000円	①その月にかかったすべての医療機関の医療費をいったん会計で支払います。
*一定以上の所得のある方	40,200円	その際必ず領収書を受け取ってください。
*その他の方	8,000円	②限度額を超えた場合、役所で領収書をそえて払い戻しの手続きを行います。
		③限度額を超えた額が2ヶ月後に患者さんの指定した口座に払い戻しされます。

※70歳以上の患者さんには全員に「高齢受給者証」及び「医療受給者証」が交付されます。受給者証は必ず被保険者証と併せて受付に御提示ください。