



今号の特集

頸部痛のおはなし

2022年  
5月

## 待たずにラクへだ

会計待ち時間「待たずにラクへだ」サービスについて

令和2年6月25日から開始

かんたん手続き ・ 外来当日から使える ・ ご利用料無料

診察後、お会計を待たずにお帰りになれるサービスです。

(ご入院の場合は原則 ご入院前のご登録が必要となります)

- サービスのご利用には、『診察券番号』・『クレジットカード情報』等を事前登録いただきます。(登録料・利用料ともに無料です)
- 当日のお会計につきましては、ご登録されたクレジットカードから後日決済されます。
- 領収書については決済後、院内の専用発行機にて発行可能となります。

一部ご利用いただけないクレジットカードがございます。

発行 〒220-8521 横浜市西区みなとみらい3-7-3  
一般財団法人 神奈川県警友会 けいゆう病院  
TEL.045-221-8181 (代表) URL <http://www.keiyu-hospital.com/>



## 首が痛くなる要因

首の痛みは、およそ7割の人が一生に一度は経験するといわれるほど、よくみられる症状です。

首の骨（頸椎）は、重さが6〜8キロもある頭を支え、上下左右に動かしたり、回転させたりと、複雑な動きをコントロールしています。それだけに首には日ごろから大きな負担がかかります。加齢によって首の筋肉が弱ったり、運動不足で首をあまり動かさないでいると、首の筋を痛めたり、コリから筋肉痛を起こしたりします。

首の痛みの多くはこうしたタイプで、日常の習慣を見直したり、運動や首の筋肉を鍛えることで改善されます。

しかし、加齢によって頸椎そのものも老化します。頸椎がすり減ったり、クッションとなっていた椎間板の変性が生じると、慢性的な痛みやしびれを引き起こすようになります。

## 注意すべき症状とは

首の痛みのほかに、手足のしびれ・巧緻運動障害（細かいことがやりづらくなること）・歩きづらさなどがある場合は、ちよつと注意が必要です。主に次のようなケースが挙げられます。

### ① 頸椎症

加齢などによって椎間板の柔軟性が低下すると、骨と骨の間のクッションの役割が弱くなり、頸椎そのものに強い力がかかって変形を起こしてきます。その結果、頸椎の中で守られている神経（脊髄・神経根）が圧迫され様々な症状が出てきます。頸椎から腕へのびる神経（神経根）が圧迫されると、手や指のしびれ、痛み、感覚異常、手が動きにくい、といった症状がみられます。また、脊髄は全身につながる神経の中心なので、脊髄が圧迫されるとあちこちにさまざまな症状が起こります。典型的な症状として、手のしびれや麻痺（ボタンがかけにくいなど）、脚のしびれや麻痺（つまずきやすいなど）、排せつ障害（尿が出にくい、トイレが近いなど）があります。

### ② 頸椎椎間板ヘルニア

椎間板にはゼリー状の物質が詰まっています。クッションの役割をしています。加齢などによって頸椎の椎間板自体が変性して飛び出し、神経根や脊髄を圧迫すると、頸椎症と同様の症状を引き起こします。

頸椎症は50歳以上の中高年に多くみられますが、椎間板ヘルニアは30〜40歳の比較的若い世代にも少なくありません。

脊髄や神経根などの神経由来の症状が出現すると、重症化する可能性があります。手術が必要になる場合もあります。症状の悪化を防ぐためにも、症状が出てきたら早めに専門医を受診しましょう。

整形外科 副部長

山根 淳一

