



折居内科医院からのお知らせ

第92号 H.25.10



とても大切だけど、とても弱い「首」について

◆ ヒトの二大弱点

- 1) 四つ足で歩いていたのが、直立二本足で歩くようになって腰に負担がかかるようになった。
- 2) 頭を支える首は細いままなのに、脳だけがどんどん重くなり、首に負担がかかるようになった。

◆ 支える筋肉に負担がかかり硬くなる。 ⇨ 凝り・痛み・動く範囲が狭まる。

◆ 酷使・ムチ打ち・加齢等で骨がすりへり・変形し・ずれてしまい神経が圧迫される。

⇨ 上肢・手のしびれ・痛み・脱力など。

◆ 骨の中を通っている血管が、姿勢により圧迫される。 ⇨ めまい・吐気・耳鳴り。

◆ 対策

- 1) 首を大切に扱う。
- 2) 肩こり体操等でストレッチとリラックス。
- 3) 下記グッズを使う。



◆ 便利グッズ

- 1) 肩運動器：当院特製 1000 円。古くなったり壊れたりしたら無料で修理します。
力を入れないストレッチで首と肩の関節が動く範囲を拡大します。
- 2) 頸椎装具（ポリネック）：動きの安静と頭の重さを逃す働きがあり、短時間でも効果があります。10000 円ですが保険がきき、また自分で簡単に厚紙で作ることもできます。
- 3) 特殊枕：あお向けの時には低く、横向きの時には肩の分高くする特殊な枕です。
天童の「プップ」（地図あり）で 7000～8000 円です。調整・指導してくれます。
- 4) 車用首クッション：特に長距離運転では首を支えてくれるので楽チンです。
百円ショップ「セリア」で手に入ります。タクシードライバーさんが教えてくれました。



《風邪・インフルエンザの予防》

- ・ 予防接種を受ける。・ 人混みを避ける。・ 栄養と休養を十分にとる。
- ・ 外出後の手洗い・うがい。・ 部屋の加湿と換気・マスクの着用。