

今回のテーマは首の痛みです。痛みの原因は寝ちがい、むち打ちなど色々ありますが、まずは首の構造と重要性についてご説明しましょう。

### 重要な器官が集まっている首

首には第1から第7までの椎骨があり、これらをまとめて頸椎と呼びます。そして頸椎の中には脳の指令を伝える神経の束[脊髄]があり、この脊髄から手・腕の筋肉の運動や感覚を支配する神経が出ています。

また頸椎の両側面には、自律神経が走っており内臓の働きや血液の流れなど色々なことを調節しています。その他にも大量に血液が流れている頸動脈、食べ物の通り道である食道、空気の通り道である気管などがあります。

つまり首は、重要な器官の集中する場所なのです。

### 首の不具合は様々な症状を起こす！！

重要な器官が集まっている首ですが、一番注目すべき点は脳や自律神経に大きく影響を与えることです。そのため頸椎の位置関係や首の筋肉の不具合は手・腕のしびれや痛みだけでなく

- 不眠
- めまい・吐き気・頭痛
- 自律神経失調症
- 高血圧

など様々な症状を引き起こします。これらの症状を緩和、または予防するには頸椎や首周りの筋肉のケアはとても大事なことなのです。

### 首の周りの筋肉のケア

首は体幹に比べると骨も筋肉も細くデリケートな部位ですので、強い力で揉んだり、首の骨を鳴らしたり、勢いをつけて回したりするのは良くありません。頸椎や筋肉を痛めてしまい症状を悪化させる危険性があります。痛みの出ない程度の力でやさしく揉むか、回すときは力を抜いてゆっくりと回すくらいが丁度良いでしょう。

丹羽式正體術では、無理のない強さで筋肉を伸ばし左右のバランスだけでなく頭部や体幹の筋肉とのバランスも整えるように施術しております。

次回は、『寝ちがい』と『むち打ち』について詳しく説明致します。