

今回は、首の痛みの中でも「寝ちがえ」と「むちうち」についてご説明します

## 《寝ちがえ》

朝起きた時、首が痛くて動かせないといった症状のことを「寝ちがえ」といっています。これは、変な寝方の為に起こるといわれています。では何故、変な寝方で寝てしまうのでしょうか？原因としては、肩こりやストレスで筋肉が強張った状態で寝ている時に起こることがあるようです。

首は、頭を支えたり、デスクワークなど長時間の同じ姿勢からくる肩こりやストレスの影響を受けたり、日常生活での手・腕の疲れが肩・背中を介してまわってきたりと常に負荷がかかっている部位です。人は寝ている時に寝返りをうったりして少しでもこの首を楽にさせようとしますが、すごく疲れていたりひどい肩こりやストレスで筋肉が強張っている状態で寝ているとこれが難しくなります。また、こりや強張りといったものは体の使い方や癖などから左右同じようにはなりません。起きている時は無意識に首や肩が左右同じになるようにしていますが、寝ている時は体の力は抜けているのでこりや強張りの強い方に体は引っ張られバランスが悪くなります。この状態で長時間寝ていると首や肩の筋肉(肩甲挙筋・僧帽筋・胸鎖乳突筋など)に無理がかかって元に戻りづらくなり朝起きた時に動かそうとすると痛みが出るのです。

寝ちがえは、重いものだと後々癖になることもあるので早めの治療をおすすめします。

## 《むちうち》

自動車による追突事故などで、強い衝撃の為に首の骨に一時的な捻挫症状が起きることを「むちうち(症)」と呼びます。これは、衝撃を受けた時首が鞭のように振れることから呼ばれるようになったものですが、正式には「頸椎捻挫(けいついねんざ)」といいます。

捻挫というのは、関節が一時的に可動範囲の限界よりも強く動いてそして元に戻った状態のことをいいます。むちうちも7つある首の骨どれかが瞬間的に強く動かされて骨と骨を繋いでいる靭帯やその部分の筋肉が一時的にのばされることをいいます。そして靭帯や筋肉が元に戻るあいだに熱・腫れ・小さな出血・むくみを伴います。と、同時に頭や腕の神経が影響を受け緊張を起こし、様々な症状を起こし肩がこる・頭が痛む・腕が痺れるといった症状が起こります。

しかし、症状の出方も追突時の衝撃の大きさによって違いがあり、症状が何も出ない方もいれば、長年に渡って痛みが出る方、直後に出る方、しばらく経ってから出る方、数年経ってから出る方など様々です。

むちうちは、時間が経つほど治すのに時間がかかりますので、出来るだけ早い内に治療を始められることをおすすめします。