

ヘルスケーススタディー

近代医療と代替医療、その他のヘルスケア、健康分野での具体的な症例に対する「症状」「診断」「治療法」「予防法」などを聞く

猫背であごを突き出す姿勢 デスクワークの人は要注意

2週間前から、首の右後ろ側が痛みます。目が疲れたり、肩が凝ったりしたときは、特にひどいです。

症状	悪い姿勢が原因の首の痛み		
年齢	40代	性別	男性(日本人)

症状

朝起きたとき、首にするどい痛みが走った。寝違えたと思つて様子を見ていたが、2週間たつても変化なし。特に上や右を向いたときの痛みは顕著で、「首のこのなごの後遺症が心配。動かすのも怖い」と来院した。

診断

この男性の立ち姿勢や、頭を上下左右に傾けたり、回したりしたときの首と背中との骨の動きなどを観察した。首には7個の骨、



骨格モデルを使い、関節の動きを説明する瓜阪先生。この男性は、首と背骨の間の関節が固まって、正常に機能していなかった。

背中には12個の骨が縦に重なって並んでおり、頭を動かすと、首と一緒に背骨の上5個くらいの骨が動いて頭を支える。ところがこの男性は、普通は動くはずの背骨、つまり背骨の関節が一切動いていなかった。そのため、首に余計な負担が掛かり、「首の骨を守ろう」として、周囲の筋肉が硬くなつていた。男性は、それを痛みとして感じていたと瓜阪先生は説明する。

治療と予防

「痛みの悪化や再発を防ぐには、原因を取り除くことが何より大切です」と先生は強調する。そこで、まずはデスクワーク中の姿勢を正すため、▽モニターを体の正面に置く、▽尻がいの背もたれに触れるようにできるだけ深く腰掛ける、▽胸を開く感じで、あごを少し引く、▽モニターは、その中心が目線の高さ

にくるようにする、▽ひじは90度以上に開き、肩をリラックスさせる——などを指導した。

また、固まった関節の動きを改善し、機能を正常に戻すため、患部を温め、マッサージを行ったりして筋肉をほぐし、さらに自宅できると指導した。

「使えない状態」になつていたので、「再び起こしてやる」ための体操や、腹部の筋肉を鍛える体操を指導した。この男性は、1週間程度で首の痛みがなくなつた。

「痛みが再発しないのが一番ですが、再発しても自分で原因に気付いて対処できるように、普段から自分の体を知りましょう」

(大村智子)



瓜阪美穂先生
(Miho Urisaka, PT, DPT)

理学療法博士(DPT= Doctor of Physical Therapy)。南カリフォルニア大学理学療法博士課程修了。子供のころから体操競技をやっており、けがをきっかけに理学療法に興味を持った。アルビン・エイリー・アメリカン・ダンスシアター所属理学療法士。

の骨と背骨の間の関節が「固まって」、正常に機能していないから。この男性は職場で長時間コンピューターを使っていたが、モニターを体の左側に置き、首を常に左側にひねっていたこ

information

日本クリニック
Nihon Medical Group
15 W. 44th St., 10th Fl.
(bet. 5th & 6th Aves.)
TEL: 212-575-8910
www.nihonclinic.com