



中居正広退所決断させたSMAP愛

杏夫不倫の妻役も無理 オファー激減

新型コロナウイルス感染者は100万人に爆増中!

皇室激震! 雅子訪英 秋篠宮立皇嗣の礼延期&中止

榎原敬之 僕は無実だ

3月10日号 定価420円 光文社



梅宮アンナ 告別 亡き父に言えなかった借金問題

岡村孝子 もう一度歌いたい白血病患者10カ月

荻原博子 医療費が安くなる知恵 9

就活生に教えたいブラック企業見分け方 7

要介護度ゼロになる長寿習慣 8

デヴィ夫人 私の宝物

使い方ガイド 春キャベツ

眞子佳子受け継いだ美智子流メイク

吉高由里子転倒&流血 中け救急搬送

最強のドラッグストア・コスメ

美容師が告白

現役女医がでるん市販薬別症状

じつは
「女性の不調」の
根本原因

頭痛、めまい、うつ症状から
更年期障害まで……

春こそ 首こり卒業の チャンスです!!

そろそろ桜の便りも聞こえはじめてきましたが、春といえば「出会いと別れ」の季節です。
あなたも冬の寒さで悪化した「首こり」とはお別れして、「前向きな毎日」と出会ってみませんか。

取材・文／吉田知未 デザイン／園木 彩

肩こりと
何が違うの？

どんな人が
なりやすいの？

放っておくと
どうなるの？

教えてくれたのは



松井孝嘉先生
まついたかよし◎松井
病院院長、東京脳神経
センター理事長。「頸
性神経筋症候群」を発
見した、首こり治療の
第一人者。著書に『首
こりは万病のもと』(幻
冬舎新書)など

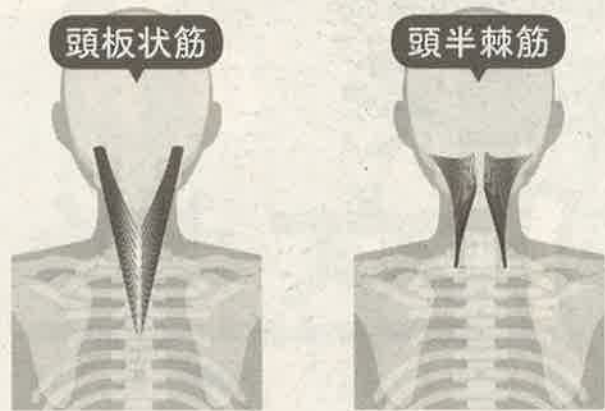


© 2002 株式会社 日本出版 発行 (東京都文京区音羽1-16-6 女性自身編集部宛) にて絶賛募集中。 ※性別と年齢を明記のうえ、お送りください。

その不調の原因は「肩こり」じゃなくて「首こり」ですよー！

いまや日本人の国民病ともいえる「肩こり」。とりわけ女性の悩みは深く、厚生労働省の調査によれば、「腰痛」や「手足の関節が痛む」などを抑え、女性の体の悩みの第1位（平成28年「国民生活基礎調査の概況」より）となっている。ちょうどいまの時期は、冬の寒

「首こり」を引き起こす2つの筋肉



これらの筋肉の疲労によって引き起こされる「首こり」は、いわゆる「肩こり」とは別物なのだという

気になるあなたは今すぐチェック!!

首こりセルフ診断シート

1	頭が痛い、または重いと感じる	はい	いいえ
2	首が痛い、または張っている	はい	いいえ
3	肩がこる、または重い	はい	いいえ
4	風邪をひきやすい	はい	いいえ
5	めまいを感じる	はい	いいえ
6	体のふらつきを感じる	はい	いいえ
7	胃に不快感があり食欲がわからない	はい	いいえ
8	寝つきが悪い、または夜中に目が覚めがち	はい	いいえ
9	血圧が高い(200前後)、または不安定	はい	いいえ
10	暖かいところ、寒いところに長くいられない	はい	いいえ
11	汗が出やすい、または出にくい	はい	いいえ
12	安静時に鼓動が早くなることがある	はい	いいえ
13	目が見えにくい、またはぼやけやすい	はい	いいえ
14	目が疲れやすい、または痛みを感じる	はい	いいえ
15	まぶしさに敏感だ	はい	いいえ
16	目が乾燥する、または涙が出やすい	はい	いいえ
17	口が乾きやすい、またはつばがたまりやすい	はい	いいえ
18	原因不明の微熱が出ることもある	はい	いいえ
19	下痢や便秘など、おなかの調子が安定しない	はい	いいえ
20	昼間から横になっていることが多い	はい	いいえ
21	全身がだるく、疲れやすい	はい	いいえ
22	気力がわからない	はい	いいえ
23	天候の変化に過敏になっている	はい	いいえ
24	理由もなくふさぎ込むことがある	はい	いいえ
25	ひとつのことに集中できない	はい	いいえ
26	わけもなく不安にかられることがある	はい	いいえ
27	イライラしがちだ	はい	いいえ
28	仕事や勉強を続ける根気がない	はい	いいえ
29	頭がのぼせる、または手足が冷たいと感じる	はい	いいえ
30	胸に圧迫感やしびれを感じる	はい	いいえ

※東京脳神経センターの問診票を基に編集部が作成



判定

- 「はい」にチェックが
- 4項目までの人……… 特に問題なし (ただし症状が重い場合は要治療)
 - 5項目までの人……… 軽症
 - 11項目までの人……… 中症
 - 18項目までの人……… 重症
 - 19項目以上の人……… 最重症
- ※5項目以上の方は要治療

さて体がこわばり「肩こり」が悪化した「感じる人も多いだろう。また「肩こり」のせいで頭痛や目まが……」という話を聞いたことがある人も少なくないのでは？

でも、ちょっと待って！ そのつらい「肩こり」は、じつは「首こり」の可能性が高いのです！ 「悪化することで頭痛やめまいを引き起こすというのは、肩こりではありません。それは、首こりです」

そう語るのは、40年以上首の研究と治療にあたってきた、松井病院、東京脳神経センター理事長の松井孝嘉先生。先生が名づけたという「首こり」について聞いた。

「確かに、かつて「首こり」は肩こりと同じ扱いをされてきました。が、そもそも肩こりは症候名(症状)のひとつで、正式な病名ではありません。そのため、実際には肩だけでなく、首すじや首の付け根から背中までのこりも含み、総称されていたのです」

しかし、肩こりはいくらか悪化しても頭痛やめまいにつながることはありません。これらの神経症状が現れるのは、あくまで「首」の筋肉の異常によるもの。そこで肩こりとは分けて「首こり」という

名前をつけました」

首こりにもつとも関係の深い筋肉は、「頭板状筋」と「頭半棘筋」の2つ。上の図を見れば、頸椎から頭部にかけてを支えるように存在していることがわかるだろう。「これらの首の筋肉に異常が起ると、頭部の神経や頸椎に影響を及ぼし、つらい症状を引き起こすのです。さらに頸椎のなかに自律神経も通っているため、首こりになっているとあらゆる自律神経の不調の原因になりえるのです」

ちなみに、首から肩、背中にかけて広く存在する「僧帽筋」も、代表的な首の筋肉のひとつだ。

日々の家事の積み重ねが「首こり」を誘発する

40年以上にわたり「首」の筋肉に着目し続けてきた松井先生によれば、こうした「首こり」の患者は年々増えているという。

「首こり」の主な原因は2つ。ひとつは「長時間うつむいていること」で、もうひとつは「むち打ちの既往があること」です。

なかでも近年増加しているのは前者です。パソコンやスマホの普及によって、この10年ほどで「首こり」の患者さんは増えたと感じ

ています。

とくに女性は、もともと男性より首の筋肉量が少なく、首がこりやすい傾向があります。家事や育児は下を向いて行うものが多いので、子育て経験者の多くは、首こりになっていると考えられます」

デスクワークとは無縁な主婦も、「首こり」の可能性が高いのだ。

また、この「首こり」が恐ろしいのは、「首がこっている」という事態に気がつかないまま、別の症状に悩まされることが少なくないという点だ。

「めまいや頭痛といった症状は、「肩こり」やストレスが原因」と決めつけられがちですが、そう診断されてしまえば、たいいていの人には心当たりがある。その結果、根本的な原因である「首こり」の可能性を見落とし、適切な治療の機会を失ってしまうのです」

そこで、松井先生が実際に問診で使用しているのが左のチェックリストだ。いずれも「首こり」によって生じる可能性がある症状で、該当項目が多いほど重症になる。もしかしたらあなたの不調も、「首こり」が原因かも!? さっそくチェックしつつ、次ページ以降でその詳細を見ていこう。

「首こり」が引き起こす不調は、なんと18種類!!

めまい



「平衡機能は、内耳や視覚のほか、首の筋肉(筋センサー)からの情報が脳幹や小脳に伝わることで保たれています。そのため、首がこると平衡がうまくとれず、めまいを起こすのです。耳鼻科で治らなかっためまいはこの「頸性めまい」である可能性が大」

頭痛



「頭痛の大半を占める「緊張性頭痛」は、長時間うつむいていることで頭半棘筋が緊張し、それにより大後頭神経が圧迫されて起こります。ただし、頭痛には脳梗塞や脳出血によるものもあるので、自分で原因を判断しないよう気をつけましょう」(松井先生、以下同)

ほかにもこんなにたくさんの症状が!

- 自律神経失調症
- パニック障害
- むち打ち症
- 慢性疲労
- 血圧不安定
- 機能性食道嚥下障害
- 機能性胃腸症
- 過敏性腸症候群
- 便秘症
- 多汗症
- 不眠症
- ドライマウス
- ドライアイ
- 起立性調節障害

「なんだか首が張るのよねえ」と感じたら要注意!!

更年期障害



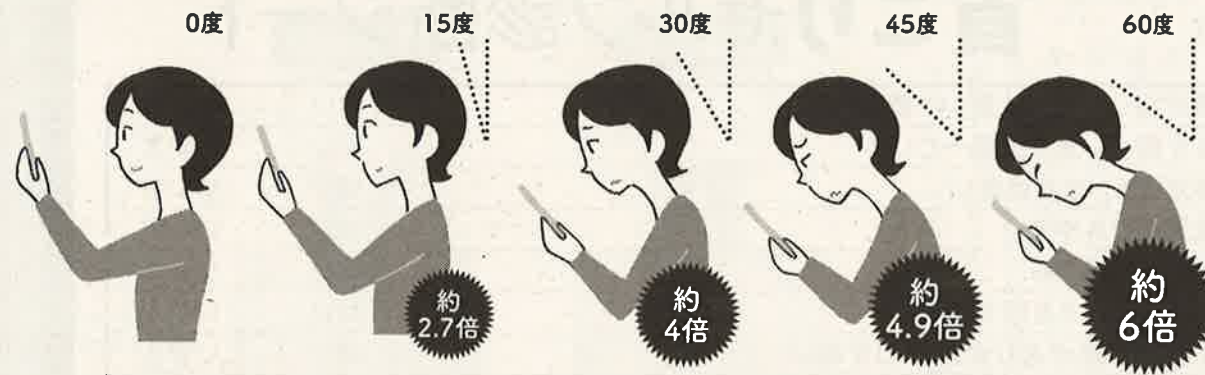
「更年期障害が原因とされる「のぼせ」や「イライラ」には、ホルモン補充療法が行われることが多いですが、そうした処置で症状が改善するのは4割程度ともいわれています。症状の改善が見られない残り6割の大半は「首こり」が原因だと考えられます」

うつ症状



「うつには精神疾患としての「うつ病」のほかに、首の異常によって自律神経が不調をきたし引き起こされる「頸性うつ」があります。うつ病は精神科の領域になりますが、頸性うつは抗うつ剤をいくら飲んで治りませんので、まずは「首こり」を疑ってみて」

首にかかる負荷はうつむくことで倍増!



* [Surgical Technology International 2014 Nov;25:277-9. Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head; Kenneth K. Hansraj] の記事をもとに編集部で作成

132ページで触れたとおり、首こりの増加は「長時間うつむいていること」が主な原因。では、実際にうつむいていることでどれだけ首に負担がかかるのだろうか? 「人間の頭の重さはだいたい4〜6キログラム。ボウリング玉と同じくらいで、首や肩の筋肉は、寝ているとき以外は常にこれを支え続けています。うつむくことでこの負荷は倍増。頭が前に落ちないように、首の後ろ側の筋肉がずっと引つ張り続けることになるためです。たとえば、15度傾くだけで首の筋肉への負担は約2.7倍に増加。45度、60度と深くうつむけば、5倍以上の負担がかかることもあり、当然、首の筋肉は酷使されるといっわけです」

こうしたうつむき姿勢を続けていることで、まず発症するのが「首こり病(頸筋症)」。

「これは、首の筋肉に疲労が蓄積し、筋肉痛やハリを起こしている状態のこと。顔や頭を動かすと痛みが生じたり、うまく動かせなかったりしますが、この時点ではあくまで「筋肉の疾患」。そのため、治療も鍼灸や温灸などが中心となります」

「首こり」の放置が生む恐ろしい病気の連鎖

しかし、この「首こり病」を放置してしまうと、悪化して「頸性神経筋症候群」に。首こりの本当の恐ろしさはここからだ。

「首の筋肉に異常をきたし伸縮性を失うと、頸椎を通る自律神経が圧迫され、自律神経が不調を起こします。このように、首こりもとで神経に異常をきたすのが「頸性神経筋症候群」です」

「頸性神経筋症候群」になると、本来は30〜40度湾曲しているはずの頸椎が真っすぐになってしまふことが多い。最近では「ストレートネック(別名/スマホ首)」と呼ばれることの多い症状だが、松井先生は30年前にすでにこの兆候を発見し、「ストレートサイン」と名付けていたという。

「当時私はむち打ち症(頸椎捻挫)の治療と研究を行っていましたが、むち打ち症に起因する症状の多くが、めまいや頭痛といった、自律神経失調による不定愁訴と同じものだと気づいたので」

さらに、患者さんのX線画像を見ても頸椎そのものに損傷は見られず、「ストレートサイン」は骨

の異常が引き起こす症状ではないこともわかりました。このことから、首の筋肉の疲労が、自律神経失調の大きな要因だと考えたのです」

自律神経は呼吸や消化のほか、脈拍や血圧、体温調節など「生命維持」のために必要な機能を調節する働きをもち、その働きが悪くなれば全身に悪影響を及ぼす。

「そのため、頸性神経筋症候群になると全身に症状が現れます。長年の研究データからそれらの症状を基にして作成したのが、先ほどのチェックリストなんですよ」

現段階で判明しているものだけでも、頸性神経筋症候群が引き起こす症状は18にも及ぶ(左ページ)。頭痛やめまい、うつ症状、更年期障害など、中高年の女性にとって身近な不調がめじろ押しだ。

「ストレスのせいだと思って心療内科に行ったり、女性ホルモンの低下を疑って婦人科に行ったりしても症状が改善しなかった人が、首こりを治療したことで快方に向かった例は後を絶ちません。やみくもにいろいろな病院で診察してもらう前に、まずは首こりの予防を心がけてみましょう」

まさに、首こりは万病のもと!

まさに「万病のもと」……
「首こり」が引き起こすこれだけの病気

ここまで見てきたように、まさに「万病のもと」とも言える「首こり」。その改善の第一歩は、やはり日常の過ごし方だ。「重度になれば治療が必要になります。治療時間以外の生活習慣が重要であることに変わりはありません」

ポイントはいかに首の筋肉の負担を和らげるか。その具体的な方法を松井先生に聞いた。

「まずは首を冷やさないこと。筋肉は冷えると血液の巡りが悪くなるなど、てきめん働きが落ちてしまいます。また、筋肉は血液が十分に行き渡らないと酸素不足になり、疲労物質が発生。これが筋肉の伸縮性を失わせ、こりの原因になるのです」

冷えを予防するには、物理的に温めることがいちばん！ ホットタオルなら、首の冷えやこりが劇的に改善するという。「水に濡らして軽く絞ったタオルをラップに包み、電子レンジで1分程度温めるだけ。首だけでなく、全身がポカポカしますよ」

また、松井先生はふだんから、首の後ろに使い切りカイロを当てているという。「女性は首元の開いた服装が多い。そのため首のこりを助長しているかもしれない。ハイネックや襟付きの服で、なるべく首のあたりを冷やさないようにしましょう。ただし、カイロは低温やけどに要注意。外出時のマフラーやネックウォーマーは必須です」

首こり対策のための5つの生活習慣

- 1 半身浴はNG
- 2 睡眠は8時間
- 3 入浴後はすぐにドライヤー
- 4 PCはノートよりデスクトップ
- 5 15分に1回は上を向く

また、夏もエアコンの冷気によって首が冷えます。ストールなどでしっかり首を守りましょう」

同様の理由から、首を温めるためには半身浴も避けたほうがベターだそう。

「もちろんシャワーで済ませるのは論外。40度前後のお湯に首までしっかり浸かりましょう。ただし、この入浴法はのぼせやすいので、高齢者や血圧の高い方、心臓の弱い方は十分に注意してください」

さらに、入浴後はなるべく早く髪の毛を乾かすこと。濡れたままにしていると、せつかく温めた首に触れて冷えてしまいます。このとき、ドライヤーの温風で首の後ろを温めるとより効果的です。外出先から帰宅した際や体調がすぐれないとき、就寝前などにもこの「ドライヤー作戦」は使えます」

「首」を温める工夫は身近な生活習慣から

しっかり首を温めたら、首の筋肉を酷使しない生活スタイルもとりいれよう。

「パソコンを使うことが多いなら、ノートパソコンよりデスクトップのほうがおすすすめ。ノートパソコンはどうしても画面が自分の視線よりも低くなるため、うつむきがちになってしまいます」

買い換えられない場合は、せめて姿勢に気をつけて。視線が下がる分には問題ありませんので、首は傾けないよう、パソコンの下に台を置くなど工夫しましょう」

それでも気づかぬうちに首に負担はかかるもの。だからこそ、夜はしっかり眠ることを心がけたい。「眠りにつくことができなくても、首の筋肉を休めるために1日8時間は横になるよう習慣づけましょう。もちろん、良質な睡眠が得られれば自律神経のバランスも整いますので、一石二鳥です」

そして、もつともシンプルかつ重要なポイントは「15分に1回は上を向くこと」！

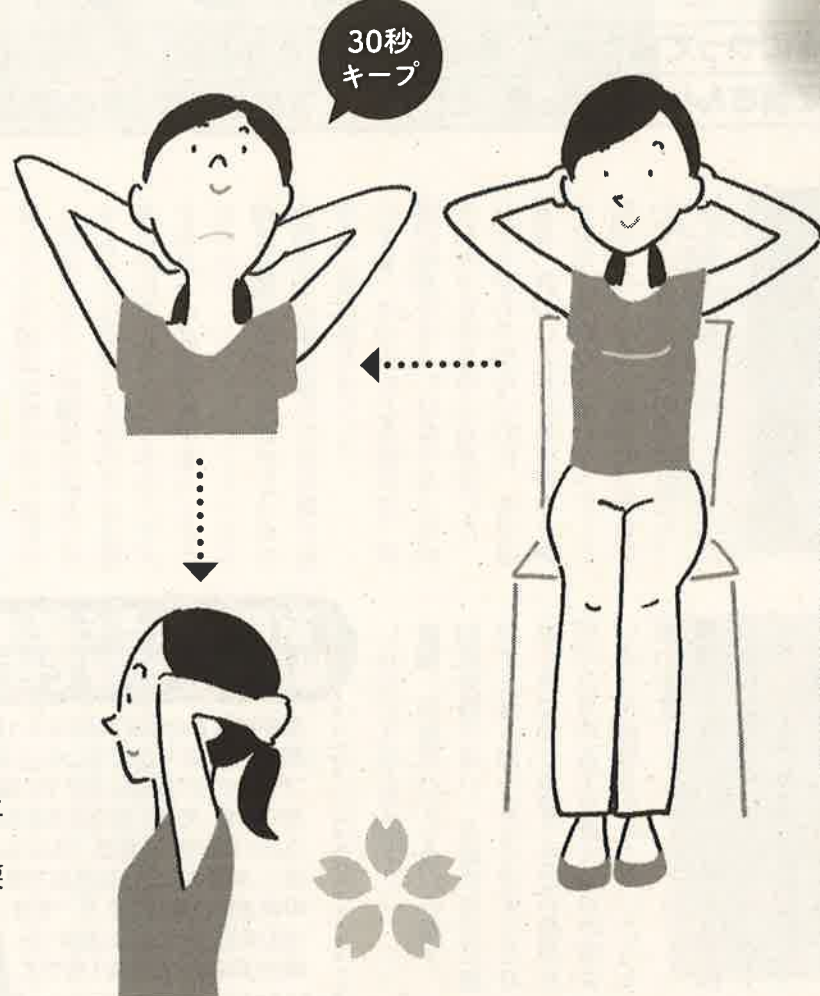


「首こり」解消の第一歩は空を見上げることから

ポイントは「伸ばす、ことじゃなくゆるめる、こと」

首こりを撃退するネックリラクゼーション

2 頭をゆっくり後ろに倒していき、首が痛くなる手前で止める。そのまま30秒キープ。



1 イスに深く腰掛け、背中を背もたれにつけたまま、両手を頭の後ろに回して組む。

Point

※両手で頭の重さを支え、首の後ろの筋肉をゆるめるのがポイント

横から見ると



3 両手で頭を持ち上げるようにして、頭を元の位置に戻す。

「首の筋肉が持続して緊張していられるのはせいぜい15分。それ以上同じ姿勢を続けていると筋肉の疲労が発生して、こりが生まれやすくなるのです。うつむいてデスクワークをしていたり、家事をしているときは、15分ごとに30秒程度、首を休ませる時間をとりましょう。集中するとあっという間に時間はたってしまうので、タイマーなどを利用することをおすすめします」

そのとき、上のイラストのように「ネックリラクゼーション」を行うと、疲れた首の筋肉をより効率的にゆるめることができる。「ストレッチではなく、あくまでゆるめる」ことがポイント」

いま、町中でも多くの人はスマホを片手に、うつむいてばかり。松井先生はそれを「うつ」へ「向かう」＝「うつむき社会」と警告を鳴らす。

「精神疾患としてのうつ病は別ですが、現代人を悩ませているうつ症状の多くは、首こりからくる自律神経の異常によるものだと考えています。ですから、まずはうつむかないことが大切です。桜の花が咲くのも、間もなくです。古来、日本人が愛でてきた「春の便り」をゆっくりと見上げることで、この春は、首こりから卒業しましょう」