

だいじょうび?

寝 違 え

朝、目が覚めたときに前の日には少しも痛くなかったのに、急に首が動かしにくくなっていて、首の後ろや首から肩にかけての痛みが出ることがあります。これを寝違えと呼んでいますが、本当の原因についてはよくわかっていません。睡眠中に不自然な姿勢が続いたためにすじが伸びてしまっていたり、頸椎の後ろの関節に炎症が起こっているなどの原因が考えられていますが、定かではありません。

数日で痛みが徐々に改善していくようなら、問題ないですが、痛みが強い場合や長引く場合などは注意が必要です。整形外科を受診して、他の病気の可能性がないかを調べる必要があります。

例えば、頸椎椎間板ヘルニアといって首の骨と骨をつなぐ軟骨のクッションに障害がおきて神経を圧迫し手足がマヒしてしまう病気や、頸椎に生じた腫瘍により首の骨が潰れてしまうなどの本格的な病気の可能性もあるからです。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



日野 高 睦

早く治すための治療としては、寝違えが起こった時には痛い方向には動かさずにいる方が良いでしょう。病院で処方される湿布には、炎症を抑えて痛みを取る薬剤が含まれていますので、痛い部分に貼るのは有効です。鎮痛消炎薬や筋弛緩薬の内服も有効でしょう。可能なら緩やかにストレッチするのも有効な場合がありますが、痛みを我慢してストレッチするのは逆効果の場合があります。マッサージが有効な場合もあるかもしれませんが、余計に痛くなる場合には良くありません。やり方によっては、神経麻痺や骨折を誘発するリスクがありますので注意が必要です。筋肉のけいれんが原因の場合には、こむら返りの治療で使う漢方薬が有効なこともあり、痛い筋肉や筋膜に局所麻酔薬を注射する方法が有効な場合もあります。

いずれにしても、長引くようなら自己判断はせず整形外科医への受診をおすすめします。