

# 元気からだ! Q&A

## 首の寝違えについて

千葉県医師会 顧問

鈴木弘祐 医師

**Q** 首の寝違えってどうして起るの？

**A** 寝違えの正確な原因はわかっていません。ここでは、寝違えのメカニズムを解説したいと思います。

人体の構造（両手足を除く）をみると、胴体にあたる部分は、他臓器に囲まれつつ、胸椎・腰椎・骨盤が安定感を持って成り立っています。胸椎から上は、頭部と頸部（首の部分）だけが突出しています。

寝違えは、まさに最も細い頸部の部分を中心に発生します。頸部の中心は

脊髄神経を中心に、脊椎や気道・食道等が周囲の筋肉群とともに保護する形となっていますが、寝違えは脊椎骨を中心に、これを取り巻く筋肉群における筋肉痛や、上肢（腕や手）の神経痛が生じたものです。

この痛みは外傷とは関係なく、継続的または一時的な力が働いて起こるものと考えられています。

**Q** どうしたら治るの？

**A** 成人と小児では対応が異なりますが、大きな外力が働くわけではなく軽度の筋肉炎的なもので、簡単な治療で済むのが一般的です。

成人の場合は、痛みや炎症が強ければ、外用薬か手持ちの鎮痛剤服用でも良いと思います。また、痛い方向に（限界まで）首を優しく5〜6回くらい動かしてあげると治りやすくなり、改善することもあります。

小児の場合は、痛がつて泣くことが多く訴えが不明確です。したがって、急性の上気道炎や気がつかない外傷の場合もあり、様々な病気の可能性を考えつつ、※観察することが必要です。特に頸部の食道・気道・リンパ節・呼吸の仕方などを注意深くみてあげなければなりません。「寝違え」なのかどうかはつきりしない時は、かかりつけ医の診療を受けてください。

また頻繁に起こるお子さんは、頭の形が関係していることもあります。平素から時々首をゆっくり自分で回すような習慣づけ（左右回旋・前後屈伸・左右側屈伸）も良いと思います。

※小児の泣き方、身体の動かし方、各所の腫れや発赤の有無など



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

