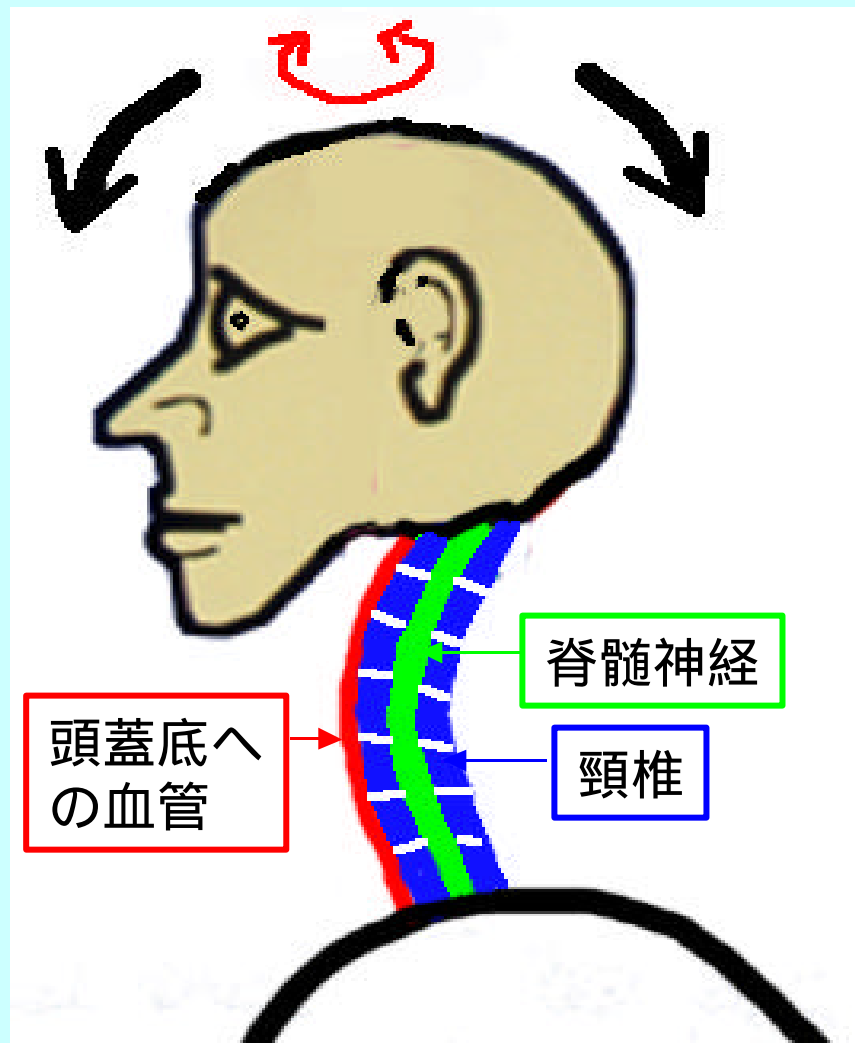
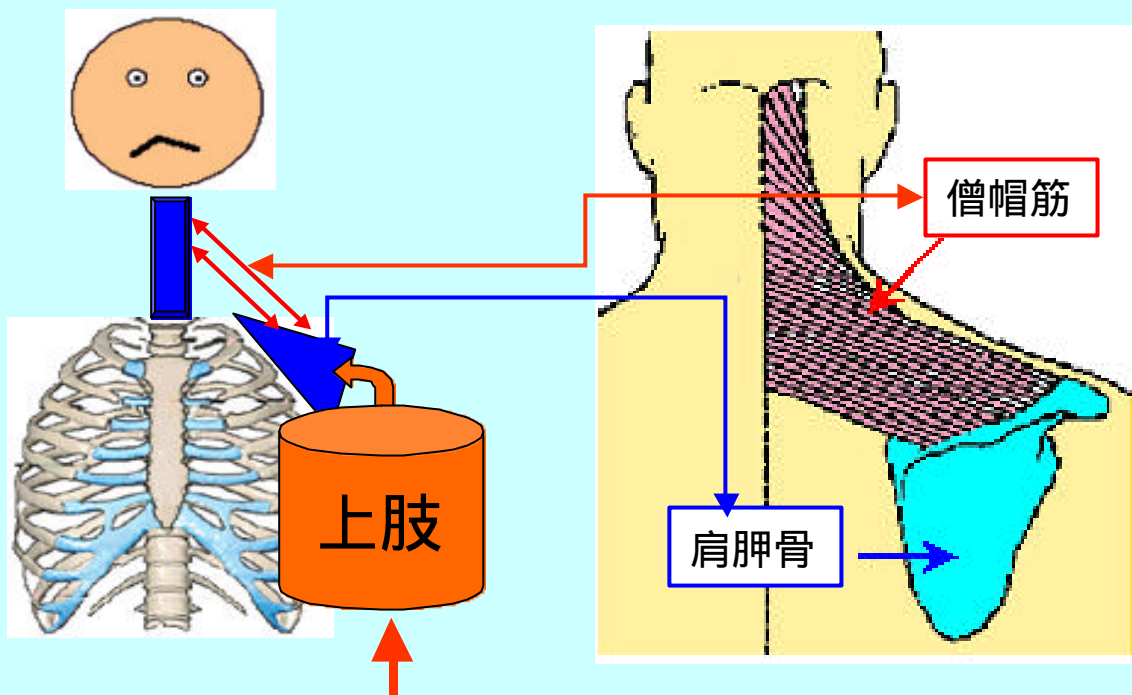


頸の役割



- 1) 重い頭を支える(こっけりの生体力学参照) .
- 2) 頭的位置をかえて、目、耳、口などの方向を微妙に調節する .
- 3) 脳に出入りする血管が通っている .
- 4) 脳に出入りする情報を伝達する脊髓が通っている .
- 5) 発達した人間の手に多量に分布する神経の起点となっている .
- 6) 肩腕の重みを吊り下げている筋肉の付け根である .

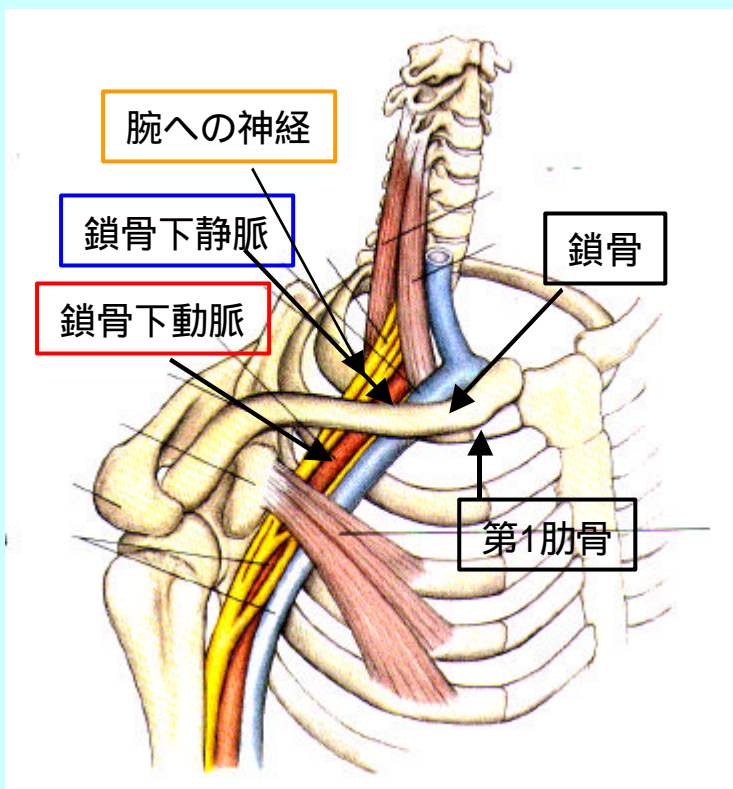
頸には重い腕がぶら下がっている



- 上肢は肩胛骨につながっており、肩胛骨は肋骨の上に乗っている。
 - しかし骨としてのつながりは鎖骨のみで、肋骨の上に浮いている状態である。
 - 僧帽筋をはじめとして、頸から肩胛骨に付いている筋肉が肩・腕の重みをすべて支えている。
 - 故に肩・腕の重みはすべて頸にかかっている。
-
- 上記の構造は吊り橋に例えられる。
 - 人が2本足で立ち手を使うようになった宿命として肩こりが起こりやすい構造になっている。
 - 当然「なで肩」の人に肩こりが起こりやすい。

↑ 腕と肩胛骨を持ち上げることが肩こり対策の原則である。

頸肩腕症候群



くびかたうで症候群

[林 浩一郎編：
新図説臨床整形外科講座
頸椎・胸椎・胸郭106頁。
メジカルビュー社
1995より]

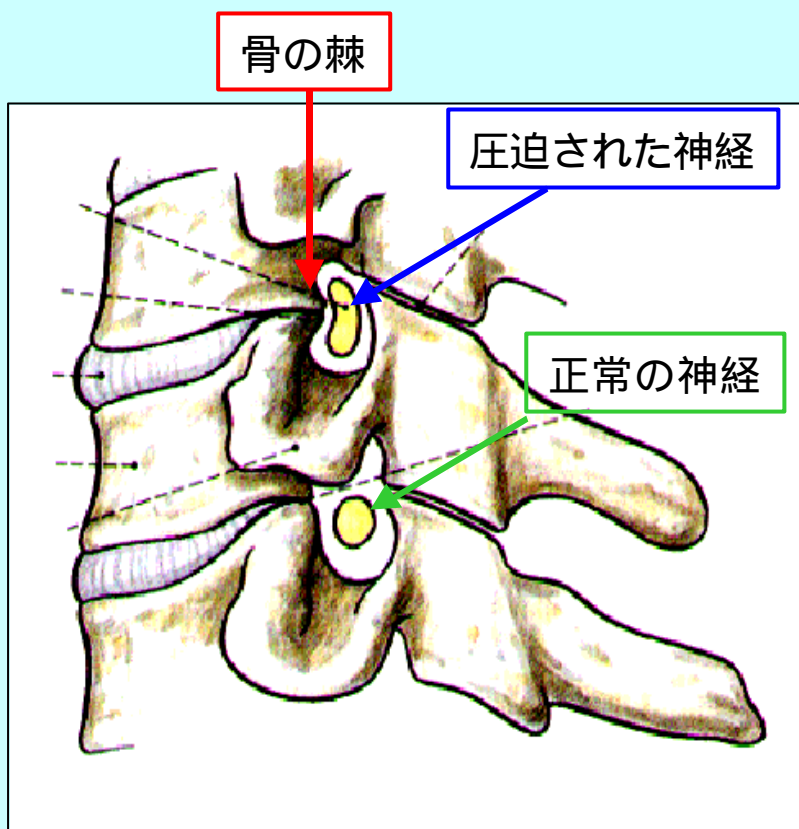
- 頸から出た神経は鎖骨の下を通り、腕や手に行っている。
- 腕や手に行く鎖骨下動静脈も鎖骨の下を通る。
- これらの神経や血管が引っ張られたり、圧迫されると頸肩、腕、手などの痛みやしびれが起こる。
- これを頸肩腕症候群 あるいは胸郭出口症候群という。
- なで肩の女性によく起こる。
- 別名キ - パンチャ - 病とも言われ、キ - を叩き続ける人、精密機械組立、調理など机の上に両手を浮かして仕事を行う人に多い。

対策：

作業機と作業者の体との距離が遠すぎないように留意。
肘や手首を台の上に置いて仕事ができるように工夫。
肩胛骨持ち上げや両腕挙上体操をよく行うことが重要。

頸部脊椎症

壮・高年者の腕痛としびれ

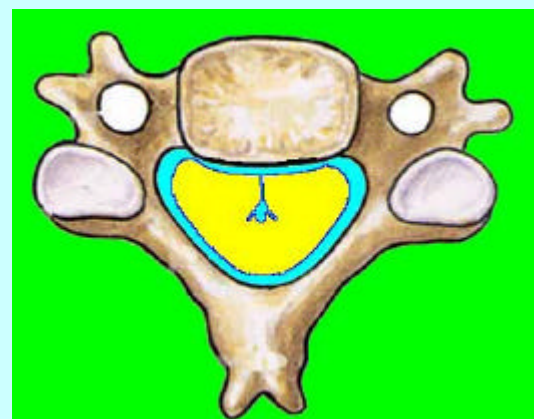
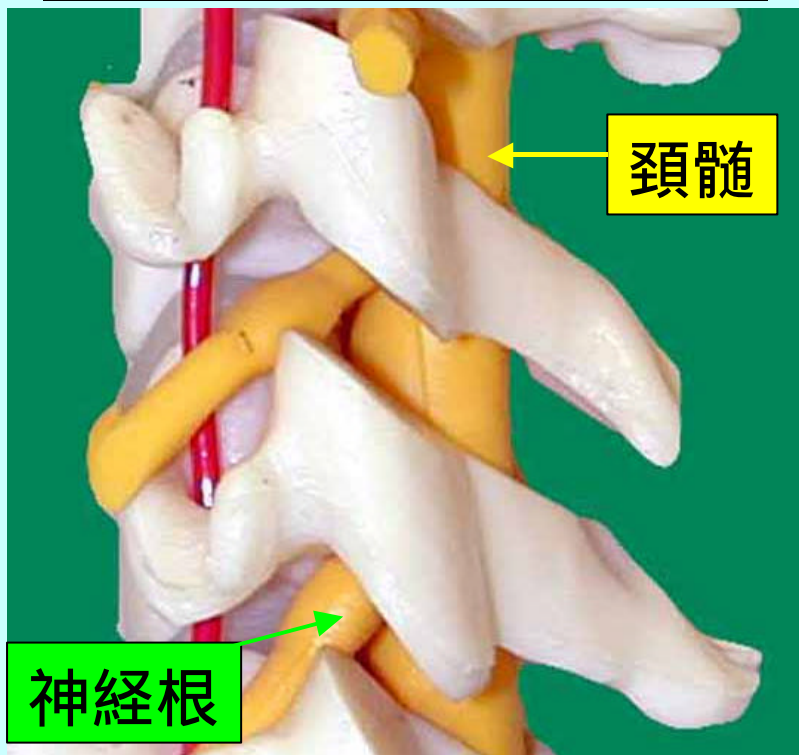


頸の骨と神経を側方からみた図

[標準整形外科学]
第7版 393頁 図25-6
伊藤達雄分担
医学書院1999より

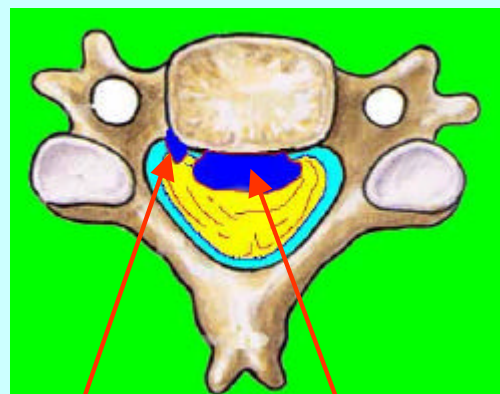
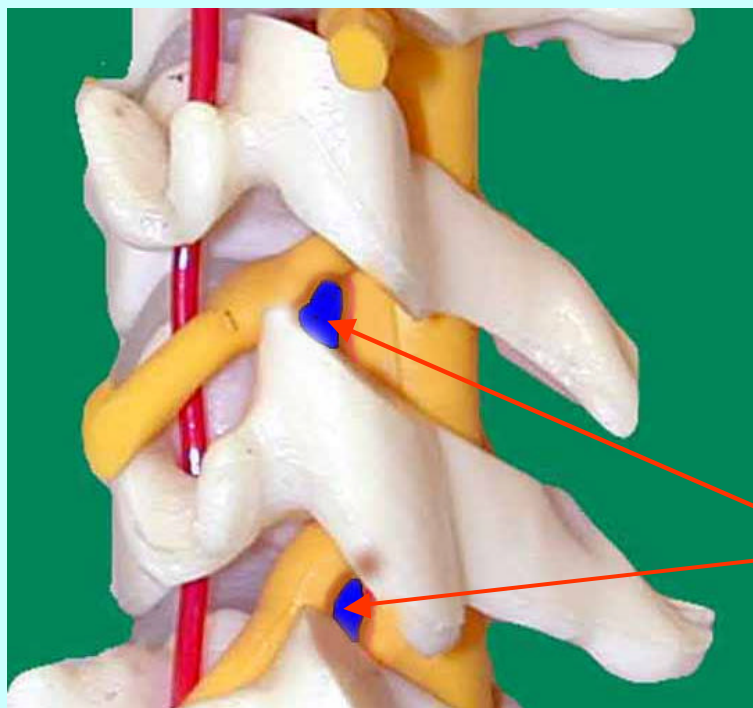
- 壮・高年者では頸椎に骨の棘ができ、それが神経を圧迫して、腕の痛みや手指のしびれを起こすことがある。
- 頸を前屈して、根をつめた作業で増悪する傾向がある。
- 肩甲骨持ち上げや両腕挙上体操をよく行うことが重要である。
- 時々横になって、休みを入れるのが望ましい。
- 横になれないときは、両手を組んで、後頭部を支えるのもよい。
- 長時間の車の運転でも同じことが起こるので、1時間以上の連続運転は避けるべきである。
- ひどい場合は太い脊髄まで圧迫され、手足の麻痺をきたすことがある。

頸髄と頸髄圧迫



後方

- 頸の骨の中には神経の本幹 **頸髄** が通っている。
- 脳と両手両足をつなぐ重要な神経である。



骨の棘や
靭帯の骨化

- 椎間板ヘルニア、骨の棘や靭帯の肥厚や骨化により神経根や頸髄が圧迫され、手足のしびれや麻痺を起こす。

頸痛・肩こり緩和対策



早めに数分休む



後頭部に当てた両手に
30秒 頭の重みをかける。



両手指を組み合わせ、
手のひらを上に向け、
腕を上上げる。
10-15秒保つ



肩胛骨を耳の方に
引き上げる。
10-15秒保つ。