

健康 ぷらざ

朝から首が痛くて…

—寝違え—

指導：千葉大学大学院医学研究院整形外科学 助手

山崎 正志

企画：
日本医師会

No.166

首がまわせない!?

朝起きてみると、突然、首が痛くてまわせない、動かさない。このような症状は「寝違え」と呼ばれます。一度寝違えると2、3日痛みが続くため、仕事にならないこともしばしばで、たいへん辛いものです。



骨の異常ではありません

寝違えは、不自然な姿勢で寝たりすることで、首に無理な負担がかかるために起こります。首から肩にかけての筋肉や靭帯（いわゆるスジ）などに急性の炎症が起きて、痛みや運動制限が生じると考えられています。X線検査を受けても、首の骨に異常が見つかることはほとんどありません。

安静にして冷やしましょう

寝違えてしまったときは、まずは首を安静にすることが第一です。痛みの強い部位に冷湿布を貼ったり、炎症を抑える薬を内服するのも有効です。通常は1週間程度で、徐々に痛みは和らいでいきます。痛みをがまんして首を無理にまわしたり、もんだりすると、痛みをひどくすることがあるのでお勧めできません。



安静が第一。冷湿布や炎症を抑える内服薬も有効

こんなときは要注意

痛みの程度が激しかったり、発熱をともなったり、首を動かすと手や足に痛みを感じる時は、寝違えではなく、首の骨の変形、椎間板ヘルニア、感染、腫瘍などの病気が隠れている可能性があります。できるだけ早く医師に相談してください。