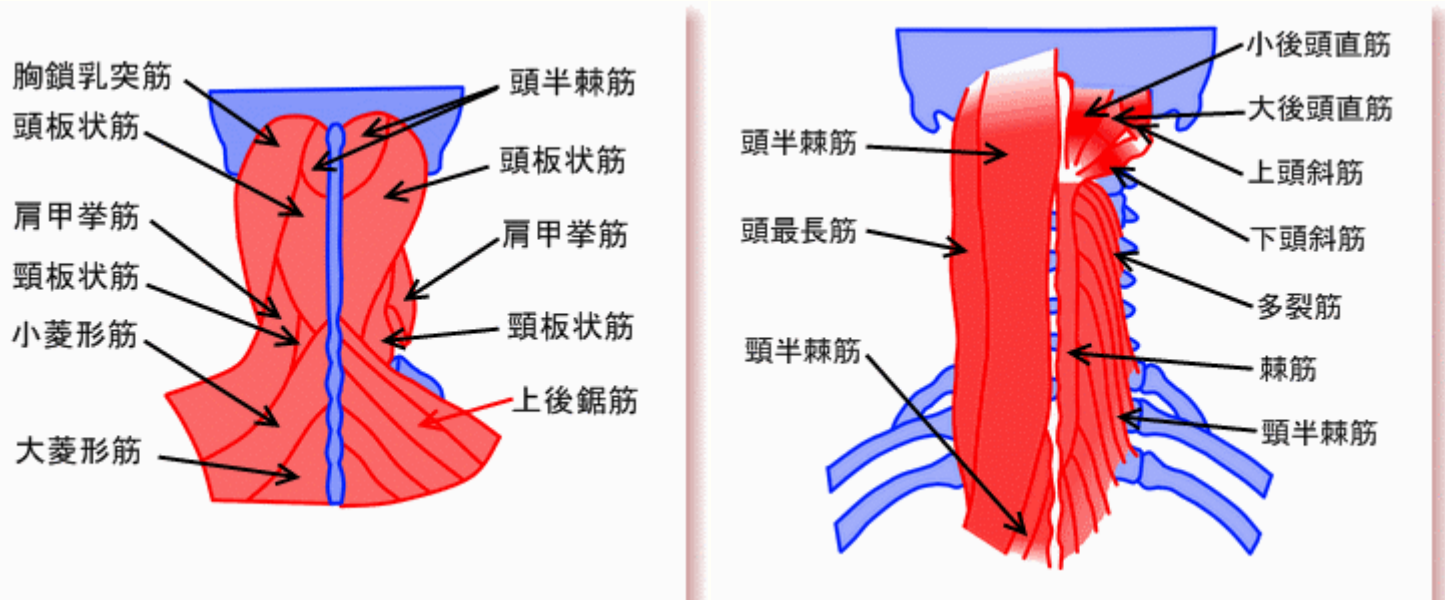


第28回【頸部捻挫（けいぶねんざ）② ～頸部の筋肉と捻挫～】

今回は前回に引き続き頸部の筋肉、そして頸部捻挫についてお話ししましょう。頸部の筋肉は、頸椎どうしや頸椎と頭、胸椎（きょうつい）、鎖骨（さこつ）、肩甲骨（けんこうこつ）などとの間に筋肉が張っていて椎骨をしっかりと固定し、安定もさせ、さらに運動まで行います。深い位置にある筋肉は、頸椎どうしを結んでいて、短いものが多く、浅い位置にある筋肉になるにつれて、背中から頭まで結ぶ筋肉など、広い範囲にわたってついているものが多くなります。有名なものでは僧帽筋（そうぼうきん）や肩甲挙筋（けんこうきょきん）などがあります。



捻挫というのは、関節の動かせる範囲以上に無理に動かされてしまったときに、関節の部分の靭帯などの軟部組織（なんぶそしき）を痛めてしまった状態のことをいいます。

頸部捻挫は頭や首に直接的な力が加わって無理に曲げたり、伸ばしたり、捻ったり、または、急に押されたりして首が振られたりすることにより、むちうちの様な状態などによって起こります。これによって靭帯なども首を無理に前に曲げられれば首の後ろの方の靭帯を痛め、首を無理に後ろに伸ばされれば前の方の靭帯を痛めるのです。また筋肉も力を入れた状態から急に引き伸ばされたりすることにより痛めるのです。

症状は、首の痛み、首を動かした時の痛み、首を動かした時に痛みが出るために動かせる範囲が狭くなったりします。また、傷めている部分やその周辺の筋肉の緊張や押した時の痛みもあります。痛めることにより筋肉の緊張が強くなると頭痛やめまいや耳鳴りや吐き気などを訴える場合もあります。

症状を感じた場合は、そのまま放置せず、適切な処置を行うことが早期に回復させることにもつながりますので、すぐに受診をして、しっかりと治療をしましょう。