

# 今月の健康ナビ — 寝違え

朝起きたら首のあたりがやけに痛い。誰もが経験したことのある寝違えは日常生活にも支障をきたす厄介な痛みだ。というわけで、今号もソフィア整骨院の古川ふんと先生に、痛みとその解消法をレクチャーしてもらおう。

寝違えとは急性の首筋の痛みを総称したコトバです。

寝る体勢がおかしかったり、ストレスを感じたまま寝てしまうと発生することが多いようです。ストレスを感じたまま眠ってしまうと、無意識のうちに筋肉が緊張し、その状態を長時間つづけると、筋肉の緊張が痛みとなって表れてしまうのです。それが寝違えです。実際、寝違えの治療に来られる方の多くは、寝る前に嫌なことがあったり、ストレスを溜め込んでいたりするケースが多いのです。



寝違えは、基本的に1〜2日も経てば治りますが、2日経っても痛みが取れないようでしたら、治療に行くようにしてください。ヘタに長引くと、1週間近く痛みがつづくことがあるので要注意です。

ちなみに、寝違えは首筋から肩にかけて広がっている僧帽筋という筋肉の硬縮が原因です。ですから、治療の際はそのあたりを中心にマッサージしていきます。よほどひどい寝違えでないかぎり、数回の治療で十分だと思います。

## ◆古川ふんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院



## 家庭でもできる “痛み解消法”

痛みを和らげようとして、ムリに首を曲げようとする人がいますが、それは逆効果ですのでゼツタイにやらないようにしてください。ユックリとマッサージするか、できるだけ安静しておけば、自然にラクになるはずです。ともあれ、寝違えはストレスが原因で発症することも多いので、できるだけストレスを溜め込まないことが最大の予防法になると思います。



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>