

今月の健康ナビQ&A

今月の痛みの問い合わせは30代のカメラマンの方から。「以前、交通事故でむち打ちになって以来、定期的に寝違えるようになった」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に回答してもらった。

Q 昔、交通事故で「むち打ち症」と診断されてから、年に数回寝違えて首が動かなくなってしまうことがあります。これはむち打ちの後遺症なのでしょうか。

A たしかに、損傷した筋肉がおかしな状態で再生することで、筋肉にツレが残り、痛みを感じやすくなるかと思う思います。今までコリを感じなかった人が、事故を契機に肩コリ感を訴えるようになるといったケースです。また、古傷を意識しすぎて、痛みを感じやすくなるケースもあります。この場合は、その人の性格的、心理的な要素もかかわってきます。あまり過去のケガのことにとらわれず、意識しないようにすることが大切です。



Q では、どのようにすれば早く良くなるのでしょうか。

A むち打ち症にかぎらず、すべての症例に当てはまることですが、「適切な時期」に「適切な治療」を受けるといえることです。整形外科に行く

くと、通常、頸部が動かないように固定されてしまいますが、それでは筋肉の血行が悪くなるので逆効果だと思えます。たしかに、首を固定することで患部に刺激を与えずにすみますが、それでは筋肉のこわばりを取り除くことはできません。やはり早期から積極的に首の筋肉を柔らかくし、可及的速やかに除痛することが大切です。整形外科で「むち打ち症」と診断され、治療に長期間を要しているのなら、一度、筋肉専門の治療院に行ってみるといいかもしれません。

Q 整形外科で治療を受けたときに、むち打ち症は完治するのに、数年を要することがあると聞いたのですが。

A そんなことはないと思いますよ。そもそも、むち打ち症の病態は頸部の捻挫です。足首の捻挫はキチンと治るのに、頸部の捻挫だけが何年も治らないなんていうことは、考えにくいことです。ですから、むち打ち症と診断されても、必要以上に不安になったり、慌てたりする必要はありません。

●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/>

◆古川ぶんと◆

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有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

