



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 後頭部の痛み

今月号の相談は「後頭部に痛みを感じるが、脳神経内科を受診しても原因がハッキリしなかった」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 後頭部にズーンとした痛みを感じることがあったので、脳神経内科で検査してもらったのですが原因がハッキリしません。これはどのような病態だと考えられますか。

**A** 病院の検査で原因が明らかにならない場合、筋肉のこわばりが原因で、痛みが生じている可能性があります。

**Q** ということは、頭部の筋肉がこわばっているのでしょうか。

**A** このようなケースでは、後頭部と首の間にある後頭下筋群、首から肩を覆う僧帽筋などがこわばって頭痛を生じさせていることが多いようです。しかも、首や肩の筋肉のこわばりは、後頭部痛だけでなく、目の奥の痛み、歯の痛み、吐き気耳鳴り、めまいなどの症状を引き起こすケースもあるので、内科や脳神経内科での治療で改善がみられない場合、筋肉に特化した治療院で検査を受けてみるというでしょう。

**Q** どのような治療が効果的なのでしょう。

**A** 首から肩にかけての筋肉群を触診し、痛みの原因となっているしこりを特定した後に、その部位を集中的に施術していきます。実際、当院にも後頭部の痛みで内科や脳神経内科を受診したけれど原因不明だったという方が来ることはしばしばありますし、そういった方が筋肉への施術で痛みから解放されている臨床例はめずらしくありません。

**Q** この症状は日常生活のどういったことが原因で引き起こされているのでしょうか。

**A** 頭部の重さは5キログラムほどあるので、長い時間下を向いた姿勢をつづけていると、肩や首の筋肉に大きな負荷がかかります。痛みの原因になります。たとえば、読書やスマートフォンでの操作で下を向いた姿勢を長時間つづけることに

よって、首の後ろの筋肉が強くなり、こわばってしまうケースです。また、寝違えなどが原因で首や肩の筋肉がこわばり、結果的に後頭部の痛みが発生するケースもあります。

**Q** この痛みを予防するにはどのようなことを心がければよいのでしょうか。

**A** デスクワークなどで作業が多い方は、仕事の合間に休憩をとり、首や肩をよく動かして筋肉がこわばるのを避けるようにしてください。また、猫背の姿勢も首や肩の筋肉に負担をかけてしまうので、普段からできるだけ背すじを伸ばすよう心がけてみてください。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修を経て、後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【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://sophia-seikotsuin.com  
イラスト：丸子万葵