



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

長引く寝違え

今号の相談は「寝違えの痛みが長引いている」(40代男性)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 寝違えの痛みが1週間以上つづいており、なかなか治る気配がありません。とくに振り向く際に鋭い痛みを感じるのですが、どういう症状なのでしょう。

A 寝違えとは寝起きに首肩の筋肉が痙攣を起こす症状です。発症の前提としては、首コリや肩コリが慢性的につづいている状態があります。そのような状況下で首肩の筋肉に負担をかけるような寝方をしたり、冷えや疲れ、運動不足などの要因が重なったりすると、最終的にコップの水があふれ出すように、寝違え＝痙攣が発症してしまうわけです。

なお、痙攣による強い痛みは、通常3～5日間程度で治まるケースが多く、長くても1週間といったところです。それ以上、痛みが長引く場合は痙攣による痛みというよりも、首肩の筋肉のこわばりによるものである可能性が高いといえます。

Q 寝違えによる痛みをはやめに治すにはどうすればよいのでしょうか。

A 痛みが激しいときは筋肉が痙攣している状態なので、ムリにストレッチをしたり、刺激を与えたりせず、とにかく安静にすることが第一です。それでも痛みが長引く場合は、筋肉治療の専門院で治療を受けてください。

Q 筋肉治療の専門院ではどのような施術を受けられるのでしょうか。

A 当院の場合は痙攣が治まっていることを確認したうえで、筋肉のこわばりを少しずつ緩めるように治療をすすめています。

きます。また、その際には患部のポイントだけでなく、複数回にわたって広範囲の筋肉を触診し、とくに強くこわばっている部位にアプローチしていきます。

Q 1年のうちに数回、寝違えを発症しているのですが、予防法などはあるのでしょうか。

A 枕の高さを自分に合ったものに変えるといったこともありますが、根本的な原因は首肩の筋肉の慢性的なこわばりなので、その解消に努めてほしいと思います。ただ、首肩の筋肉のこわばりはデスクワークをする人にとって職業病のようなものです。しかも、首肩まわりはストレスや自律神経の乱れなどの影響を受けやすく、セルフマッサージだけで良好な状態を維持するのは難しいと思います。できることなら筋肉治療の専門院で定期的に筋肉をケアしてもらおうとよいでしょう。そうすれば、年に何度も寝違えを発症するようなことはなくなるはずです。

「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。厳しい研修生活の後、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: 丸子日記