

<質問>

Q1.首がジンジン痛くて、横になっても辛く、病院に行ったのですが、頸椎がゆがんでいるとのこと。炎症をおさえる点滴を打ってもらってマシになりました。先生には言えなかったのですが、実は首を鳴らすクセがあります。これのせいですか？

(RN:ゴミ捨て場 さん)

A1.ありがとうございます。すべての原因が首を鳴らすことにある訳ではないと思いますが、ご自分で日常的に首を鳴らすのは控えた方が良いかと思います。首を鳴らすと気持ちよく、一時的に動きが良くなったように感じることもあるかと思いますが、首に無理な動きを強いることになり、神経を傷つけるおそれもあるので注意が必要です。

Q2.最近寒暖差がすごいから、ぎっくり腰が怖いです…予防するにはどんなことを心掛けると良いですか。

(RN:てんとう牛 さん)

A2.ぎっくり腰のことを急性腰痛と言います。急性腰痛は様々な原因で認められることがあります。痛みが強い急性期は、無理せず安静にすることが優先され、腰に負担がかからない楽な姿勢をとると良いとされています。予防としては、どのタイプの腰痛にも有効な基本のエクササイズとして、インナーマッスルの強化があります。膝を立てて仰向けに寝て、息を吐きながら、おへそを引き込むようにして、おなかに軽く力を入れる「ドローイン」などが有効とされています。