

# ALBERTA



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS  
50 EAST LAKE STREET  
CHICAGO, ILLINOIS 60607  
TEL: 773-709-3200  
WWW.UCPRESS.EDU

# その「痛み」誤解だらけ

長引く頭痛や首・肩こりで毎日が憂うつになっていませんか？  
頭痛薬がお守り代わり、会社帰りのマッサージ店ではもはや常連に……。  
そんなあなたの痛み、ちよつと誤解があるかもしれません。

■著者 大森史朗

現代の主婦が、慢性的に頭痛や首・肩こり（以下「首・肩」）に悩まされている理由を、痛みの専門家として解説する。

「首・肩」は、かなりひどい頭痛の原因として知られている。痛み止めが効かなくなると、頭痛薬を手放すことができません。

首は必ずしも「首」をつらさず、肩こりや腰痛、頭痛の原因にもなっています。首の痛みは、首の筋肉の緊張によるものが多いです。

頭痛薬に頼るだけでなく、頭痛の原因を突き止めることが大切です。頭痛薬はあくまで対症療法であり、根本的な原因を治さないと、頭痛は繰り返す可能性があります。

頭痛の原因は、首の筋肉の緊張、肩こり、腰痛、ストレス、睡眠不足、食生活の乱れなど、さまざまな要因があります。頭痛薬だけに頼らず、生活習慣を見直すことが、頭痛を解消する鍵となります。

**首・肩**

- かみ合わせ 頰関節症 頸性疲労 めがねが合っていない
- 視野や視力の障害 高血圧や糖尿病 痛音・など肩 甲状腺機能障害 肉体的労働、スポーツ 長時間のデスクワーク
- 更年期障害・生理不順 糖尿病や交感神経の障害 片側の重いショルダーバック 部屋の明るさや温度 肩肘をつく癖がある
- 長やいずの高さ 高いヒール 寝せすぎ 頸椎症 側弯症 仕事上のストレス 昼夜逆転した生活 頸椎症候群ヘルニア 事故後の外傷や手術後
- 家庭不和や親睦の不幸 うつ病、不安神経症 イライラした気持ち



首は頸内動脈の血流も頸椎間の神経根の刺激も受ける。首の痛みは、首の筋肉の緊張によるものが多いです。長時間のデスクワークや、肩肘をつく癖が、首の痛みを引き起こす原因の一つです。



心療内科での「痛み」も、首の痛みの原因の一つです。ストレスや不安神経症が、首の筋肉を緊張させ、痛みを引き起こすことがあります。

首の痛みは、首の筋肉の緊張によるものが多いです。長時間のデスクワークや、肩肘をつく癖が、首の痛みを引き起こす原因の一つです。



首の痛みは、首の筋肉の緊張によるものが多いです。長時間のデスクワークや、肩肘をつく癖が、首の痛みを引き起こす原因の一つです。