



頌椎の構造と病気

正常な頌椎は、緩やかな前湾曲があり、このため頭の重心は身体の中央（両肩の上）に位置することができます。頭の重みを上手く受け止めることに適しています。

ストレートネックは、頭の重心が前方に位置し、これを支える筋肉（僧帽筋など）に約3倍の負担がかかります。頭痛、首や肩コリの原因になります。

後縦靱帯骨化症は、東洋人に多く約3%の人に認められ、50歳頃から発症することが多く、2対1で男性に多く認められます。遺伝、糖尿病、肥満などの関与が考えられますがはっきりした原因は不明です。



正常な頌椎

ストレートネック

後縦靱帯骨化症

頌椎は7個の骨により脊柱管という脊髄の通り道を構成しています。脊柱管が狭くなることを脊柱管狭窄症といいます。骨と骨の間には椎間板という軟骨が存在します。椎間板が飛び出し（椎間板ヘルニア）脊髄や神経を圧迫することがあります。



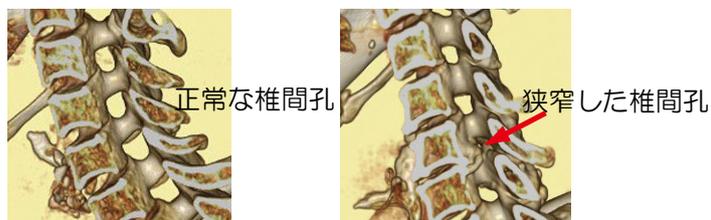
正常な脊柱管

椎間板ヘルニアによる脊柱管狭窄症

椎間板変性症

椎間板軟骨が変性して（椎間板変性症）骨と骨の間隔が狭くなると手指への神経が出ていく穴（椎間孔）が狭くなる椎間孔狭窄などもおこります。

頌椎の病気では、無理な姿勢での作業や、重い荷物をかついだり、転倒などの衝撃は禁物です。



正常な椎間孔

狭窄した椎間孔



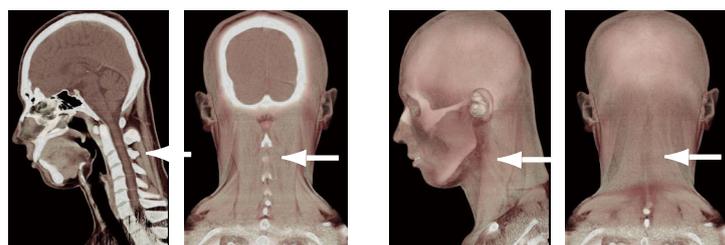
曲げると狭くなります 伸ばすと広がります

首を曲げるとその側の椎間孔は狭くなります。首を伸ばすと椎間孔は広がります。椎間孔狭窄がある場合そ

の側に首を曲げたままで寝てしまうと、手指にシビレがでることがあります。その側の首を伸ばして寝ることをお勧めします。

首を支える筋肉

頌椎の病気による異常事態が発生したり、「スマホ首」などにより、姿勢が悪いことで筋肉に力が入ったままの状態になると、血行障害により乳酸などの疲労物質がたまり、首の痛みがでます。このような異常事態が発生すると、まわりで支える筋肉がカチカチにコリ固まってしまいます。このコリや痛みには、頭や首を支えている筋肉の強化トレーニング（弛緩と収縮）をおこない体質改善をはかることが重要です。頭や首を支える筋肉には、深層部で支える筋肉と、表層部で支える僧帽筋などの筋肉があります。深層部の筋肉は毛細血管が豊富な赤い筋肉が多く、持久力に優れています。この赤い筋肉はじんわりと時間をかけて負荷を与えることで強化することができます。



深層部の筋肉

表層部の筋肉

表層部の筋肉は、瞬発力は強いが、持久力に乏しく疲労物質がたまりやすい白い筋肉が多くあります。この白い筋肉は短時間に強い負荷を与えることで強化することができます。深層部の筋肉は、姿勢保持筋と呼ばれています。表層部の筋肉は長時間姿勢を保持するには不向きです。姿勢を保持する深層部の筋肉を強化することが大切です。