



診察室

ざくばらん

首の運動は

やりすぎ禁物

椎間板つぶれ 頸椎目まい

風が吹いて桶屋^{かぶや}がもうかるなら、まだ良い。軽い目まいがただだけで、命まで失うことになった患者さんがあった。

54歳のA子さん。時々、フワフワする目まいがするようになった。料理をしたり、編み物などで根をつめたりすると起きやすい。肩から後ろ首の筋肉がカチカチになっている。頸椎のレントゲン写真では、椎間板が2カ所でつぶれているのが分かる。でも、手のしびれはない。

一般に、40歳も過ぎると、頭の重みのせいか、頸椎の椎間板が傷んでくる人が多くなる。いつの間にか、首筋がこわばっている。やがて、頭痛や浮動性の目まいがするようになる。

る。目まいは、「頸椎目まい」だ。

でも、手のしびれなど神経の症状がなければ、特別な治療は要らない。首を過度に動かさなくて薬を飲めば、目まいは大概簡単に治る。

というのに、Aさんは、あせって近所の治療院に駆け込んだ。そこで、なぜか首をガクン、ガクンと動かされてしまったのだ。椎間板がつぶれ、神経の通り道が狭くなっているのだ。当然、神経は傷つく。それからだ。右手に痛みが走り、しびれが続くようになったのだ。で、結局、頸椎を固定する手術が必要になった。

手術はうまくいった。だが、手術で安静を強いられ、静脈にできた血栓が肺に飛んだ。肺血栓塞栓症^{肺血栓塞栓症}を起こしてしまったのだ。首を過度に動かさなければ、手術も不要。死ぬこともなかったというのに。

で、「首を動かすほど首筋は固くなる。首の運動はしない。肩甲骨体操をして、手を振って歩くように」と、ワッシーは今日もバカの一つ覚えである。でも、患者さんには、硬くなった筋肉は動かしたほうが良いという固定観念がある。目の前で、わざわざ首を回してみせる人までいる。医者^{いしや}の寿命は縮まる。

(石黒修三 しいしぐろクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住、
射水市出身)



イラスト・野畑桃花