



# 首の運動避け

## 冷やささない

### 後頭神経痛

どこにでも、波長の合わないひとはいるものだ。「ひょっとして、先祖は敵どっしか?」と思ったりもする。

48歳のBさん。「夏にも、同じところが痛かった」と、頭痛が再発したのはワッシーのせいだと言いたげだ。頭の中には異常はない。首筋が張って、時々、後ろ頭がズキズキと痛む。頸椎の椎間板が傷んでいて、首筋から肩にかけてひどく凝っている。以前に、「首の運動はダメだ。肩回しをしないで」と何度も言っただけだ。というのに、目の前で首をゴキゴキと動かしてみせる。

首を動かせば、動かすほど首筋が張ってくるのではないか。張って硬くなれば、その中を走る後頭神経が締

め付けられる。後頭部に広がる皮膚の神経だ。その神経が強く刺激されて、ズキッと痛む。「後頭神経痛」が起きるのである。持病の変形性頸椎症に加えて、仕事のストレス。スマホやパソコンを使う時の姿勢。さらにこの頃の寒さも関係している。と言ったら、「なぜ、夏にも痛かったのか?」ときた。夏には、冷房や扇風機が肩や首の筋肉を硬くさせるからである。

だから、ゆっくりと入浴して体を温めたほうが良いのだ。が、この頃の若いひととは、なぜかシャワーだけということが多いようで。Bさんもそつだ。さらに、「痛いなら冷やすべきでは」と我説に執着する。そのくせ、首や肩に貼る「温湿布」を処方してくれとおっしゃる。ま、ご希望には従うが、湿布は鎮痛のために使うものだ。筋肉を和らげる作用はない。また、温湿布といっても、薬の作用で暖かく感じるようになっているだけ。皮膚や筋肉の温度は変わらない。

最後には、飲み薬の種類まで注文するBさん。つい、キレそうになるワッシー先生。オット、いけない。波長が合わないだけでは、済まなくなる。



イラスト・野畑桃花