ドクター・ワッシー

診察室 ざっくばらん

首グルグル回しは逆効果

後頭神経痛（上）

患者さんたちが持っている病気の知識は、いろいろと経験して、自分で作り上げたものだ。そう簡単には変わらない。

67才のY子さん。「夏になると、なぜか」と渋い顔である。3、4日前から、右の後頭部がズキズキと刺すように痛む。時々、思い出したように痛むのだ。ここ1、2日、ひどくなってきた。「まさか、脳出血なんか？」と不安がる。

が、頭の精密検査をしても異常は見つからない。ただ、首のレントゲン写真では椎間板が2カ所つぶれている。その上、首の骨が直線状に並んでいる。「ストレートネック」だ。首筋が硬くカチカチである。痛みは、変形性頚椎症に伴う「後頭神経痛」である。

痛みを出している後頭神経は、首にある脊髄（頚髄）から出る。後ろ首の筋肉の間を走って、後ろ頭半分の皮膚や筋肉に広がる。通り道である後ろ首の筋肉が硬くなると、神経は締め上げられたようになり、頭痛が起きるのだ。

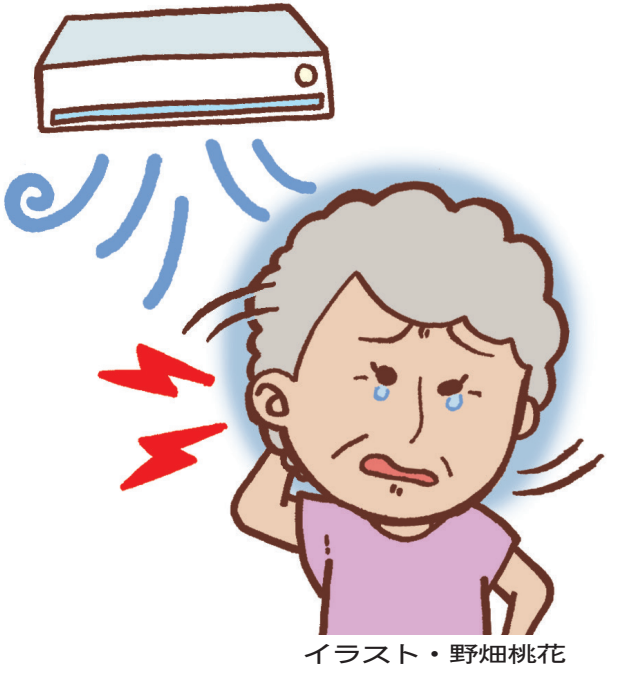
首をガクガク動かしたり、グルグル回すような運動をしないこと。冷房で首や肩を冷やし過ぎるのはダメ。スマホ操作などで頭を下げる姿勢を長く続けないこと。肩甲骨体操をして肩や首の筋肉を緩めてやろう。と、去年も同じ話をしたはずだ。

というのに、Y子さんは、「あら、首が硬いから動かして軟らかくしなければ」「痛いところを冷やしてやるのは常識」などと、なぜか自説を曲げようとはしないのである。

椎間板の傷んだ首を無理して動かせば、かえって筋肉は硬くなる。筋肉を冷やせば、血行が悪くなってますます硬くなる。過剰な冷房や氷枕などは、神経痛を悪化させるだけだ。夏に後頭神経痛が多くなるワケである。

さて、Y子さんは喜んで、神経痛の薬をもらって帰っていった。でも、来年も同じ訴えで来院するだろう。医者も、また同じ話をすることになる。

（石黒修三＝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