

スマホ頭痛

この頃、子供の頭痛患者が増えたのではなからうか。その原因に、「コロナやスマホが影を落としているように思える。

13歳のN君。1ヶ月くらい前から、後ろ頭が痛いと言う。うつむくと強くなる。「スマホばかり見ている」と、お母さんがこぼす。診察したが、脳や神経の症状はない。ただ、後頸部こうけいぶがやたら硬くなっている。

首のレントゲン写真を撮ると、正常な頸椎の前弯ぜんわん（前方にカーブを描いた状態）がなくなっているではないか。真っすべの首（ストレートネック）を越して、後ろに弯曲わんまげんしているのだ。

スマホやパソコンを使う時には、顔が下向きになって頭が下がる。で、その頭の位置を維持させるため、後頸部の筋肉はずっと緊張していなければならぬ。その状態が長く、しかも繰り返し返されると、後頸部の筋肉は少しずつ硬くなってくる。頸椎の前弯が失われ、ストレートになり、さらにひどくなるると後ろに弯曲するようになってくるのだ。

後頸部の筋肉は後頭骨に付着している。首が硬くなれば、後頸部が痛む。筋肉の中を走って頭の後ろ半分うしろに広がる皮膚の神経も刺激され、頭が痛むこともある。N君の場合は、「スマホ首」による「スマホ頭痛」と言えるのではなからうか。もちろん、頭の検査を外せない。が、異常はなかった。

10代の若者は、一日平均4〜5時間もスマホを使ったらしい。いや、この1、2年は、コロナのせいで家の中にいることが多かった。その分、スマホで過ごす時間は長くなったかも。

で、「しばらくスマホは禁止だよ」になすいたが、どうなるやら？ N君だって、友人関係の維持や情報交換にスマホは欠かせないだろう。すでにゲーム中毒になっていたら、それを治すことは簡単ではない。不携帯で発信専用機器としてのみスマホを使うような年寄り医者は、子供のスマホで頭が痛い。

(石黒修三 しいしへろクリニック・脳神経

外科専門医…11/29 北國新聞掲載)