

頸性頭痛

スマホのせいで頭痛が起きる。それは、子供だけではない。大人だって同じだ。むしろ、歳を取るほどにスマホの影響が大きくなる。

56歳のA子さん。「体を動かした時など、右側の後ろ頭からてっぺんにかけて、ビリッ、ビリッと痛みが走る。ひょっとして、脳腫瘍では？」と不安げである。でも、そんな電気が走るような痛みは、頭の中の病気では起こらない。頭でなければ、首が原因だろう。

万に一つということもある。頭の中はMRI（磁気共鳴画像）の検査で異常のないことを確かめる。で、頸椎のエクソ線写真を撮ると、頸椎の下のほうの椎間板が2カ所つぶれている。しかも、頸椎の元々の彎曲ハチがなくなっている、真っすべになっっているではないか。

これをストレートネックと呼ぶ。後頸部の筋肉（首筋）が硬くなっていて証拠だ。違和感があるから、首をグルグル回すらしい。が、そんなことをすれば、するだけ首筋が硬くなるというところを知らない。

中高年になると、首筋が硬くなるのが原因で起きる頭痛が多くなる。これを頸原性頭痛とか頸性頭痛と呼ぶ。実は、40歳を過ぎると、重い頭を支え続ける頸椎の椎間板にカタがるひこが増えている。

首筋も、頭の位置が変わらないように頑張って硬くしてきたのだ。その首を動かせば、動かすほどに首筋は硬くなる。で、頭の後ろに拵ひがる皮膚の神経が刺激され、痛みが起きたりする。

中高年ともなれば、ストレスが多くなる。視力は落ちて、眼は疲れやすい。寒さにも弱くなる。スマホやパソコンだけではない。首筋が硬くなる条件は増える一方なのだ。

どついつわけか、頭痛がする。脳腫瘍やくも膜下出血など怖い頭の病気もあるのだ。ハテナ？と首を傾げるのはよい。でも、首を不用意にグルグル回すことはやめたほうが良さそうである。

(石黒修三二二いしへくクリニック・脳神経外科専門医・12/6北國新聞掲載)