

カルテ

KARTE



「老化による頸椎の変形」と診断されたことがあります。が、これは「変形性頸椎症」と考えられます。頸椎を構成する椎間板や椎間関節は年齢とともに弾力を失い、すり減り、変形していきます。その結果、首の痛みやだるさ、肩の凝りといった症状が現れます。

変形性頸椎症

す。中高年以降で多く、誰にでも生じ得る身近な疾患です。場合によっては変形した骨が神経を圧迫し、片側の腕や手に痛みやしびれを引き起こすことがあります。これを「頸椎症性神経根症」といいます。

されると「頸椎症性脊髄症」となり、手足のしびれや歩行の不安定感、両手で細かい動きがしつらくなるなど、日常生活に大きな影響を及ぼす場合があります。

治療は症状の程度によって異なります。一般的には、相談の方が受けられているようあります。

予防には適度な運動と正しい姿勢を心がけることが重要です。また喫煙や肥満は変形性頸椎症と関連していること、が分かっており、禁煙や体重

管理も有効です。最近は手元のスマートフォンを長時間使用する生活習慣が、首に大きな負担をかけることも問題視されています。

△第1、3、4回曜に掲載します。

牽引や投薬、程度で異なる治療法

な牽引などの物理療法やリハビリといった非外科的治療が行われます。痛みが強いときは鎮痛薬や筋肉の緊張を和らげる薬、神経症状を伴う場合には神経の痛みに効く薬が使われます。脊髄症へ進行したケースでは神経の圧迫を取り除く手術が必要となることがあります。

可能性もあるため注意が必要です。そのような症状がみられた場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。(兵庫県医師会・有住文博=西宮市、兵庫医科大学整形外科講師)