

☆ 寝違えは意外と春に多いんです ☆

朝起きた時に首や肩に痛みが走り、動きがままならなくなる「寝違え」。送別会や歓迎会が重なる春先に、発生が集中するというデータもあるようです。



寝違えは、起床時に起きる頸部（けいぶ）や肩甲骨周辺の急性の痛みのことをで、頭を傾けられなくなったり、振り向けなくなったりと症状は様々ですが、動きがぎこちなく、関節の動く範囲が狭まる点では同様です。

熟睡時に余分な力

熟睡している時は、筋肉が緩み、不自然な姿勢のままでもすぐに戻らず、筋肉や腱が長時間伸びたままになりやすくなります。これにより頸椎や脊椎にも余分な力がかかり、血行不良や神経を傷めて炎症が起こり、寝違えを発症すると考えられています。

「飲酒后、深夜に帰宅し、そのまま布団にうつぶせで寝てしまう」寝違えを起こしやすい行動パターンのひとつです。

泥酔状態だと、寝返りも少なくなり、頭が枕から落ちても気づきにくく注意が必要です。

痛みが引いたら温め

激しく痛むときは、安静にするのが一番です。最初は冷やすのが一般的で、痛みが軽くなってからは温めるのが基本です。最初に冷やすのは、炎症を抑えるためで、初期の痛みが軽くなれば、筋肉の緊張を和らげるうえでも血行をよくするため温めるのが最適です。

普段から注意することも大切

日頃から、首や肩、背中にかけての筋肉の緊張具合に、注意を払っておく事も大切です。

デスクワークで背中を丸め、モニターに向けて顔を突き出す姿勢は良くありません。また、キーボードを打つときに手首が浮いた状態も肩に負担が大きくなります。筋肉に緊張が続くと、寝違えを起こしやすくなります。首や肩を時々回し、つっぱり感を感じたらストレッチなどで緊張をほぐしましょう。



寝違えになったあと、痛みが治まればよいですが、ごくまれに長く続く場合があります。そんなときは「放っておけば治ると」軽くみないで、整形外科やペインクリニックを受診しましょう。関節や筋肉に別の痛む原因が潜んでいる可能性もあります。その際は原因を突き止めて治療しなければなりません。

☆ 献血にご協力いただきましてありがとうございました ☆

平成25年2月21日（木）、当院地下駐車場におきまして、献血を実施いたしました。

22名の方が受付をしていただき、18名の方が献血を行っていただきました。

（400ml 献血：16名 /
200ml 献血：2名）

献血にご協力いただきまして、ありがとうございました。



新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・ 医療を受ける権利
- ・ 知る権利
- ・ 自分で決定する権利
- ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院