

首下がり症候群について

作業療法士 成田 育未

最近、首の痛みに悩んでいませんか。寒さがまだまだ続きますが、外出が減り自宅でテレビやスマートフォンなど見すぎて首が痛くなっていませんか。原因は様々ですが、首の痛みを放置していると、頭が上がりなくなったり、前をまっすぐ見て歩けなくなったりする可能性があります。

「首下がり症候群」という疾患をご存知でしょうか。首下がり症候群とは、頸部伸筋群（頭部を後屈させる筋群）の著明な筋力低下によって頸部中間位保持（顔を上げて前方を見ること）が困難となる一連の症候群です。原因疾患は脊椎性、神経筋原性、内分泌性など多岐にわたります。発生機序については不明な点が多いですが、傾向として頸部痛後に、急性期から亜急性期に発症することが多いそうです。下の図は診断の一例です。

5秒以上の姿勢維持ができますか？テーブルトップポジション（ハイハイの姿勢）ができるか確認しましょう。

首下がり症候群自己診断

各項目3つ以上該当すると首下がり症候群の可能性あります。

項目1 『首（くび）が下がっているか？』

- ☐ 立っていて、3分以上前を見続けられない。
- ☐ 歩いていると首が重くなって、視野が狭くなる。
- ☐ 天井を見ることが困難になってきた。
- ☐ 下を向いて本やパソコンをした後に、首が上がりづらい。
- ☐ 人から、姿勢が悪くなった、と言われるようになった。

項目2 『首（くび）下がりからくる生活の不自由チェック』

- ☐ 歯磨きができない。
- ☐ 飲み込みづらい、うがいがづらい。
- ☐ コップで水が飲みづらい
- ☐ 手を上にあげるのが大変
- ☐ 前を見ていると疲れて、つい下をむいてしまう。
- ☐ 信号を見続けて渡るのが疲れる。

腹臥位前方注視



天井注視



テーブルトップポジション



もし首下がり症候群と診断された場合、急性期は安静ポジショニングや装具の使用、疼痛コントロール（ブロック）などが行われます。亜急性期では、肩甲骨や頸部の筋に対してリラクゼーションやストレッチ、可動域訓練などを行い、筋の賦活化と滑走性の再獲得を図ります。慢性期になると、体幹全体の強化も行います。

前述した通り、原因疾患は多岐にわたり、発生機序も不明ですが、共通するのは「首の痛み」から発症するということです。当院で診断を受けた方々の中では、普段からの姿勢の悪さが影響していた方もいました。生活動作の見直しや自主ストレッチを行い、症状は軽減されましたが、老若男女問わず起こりうる疾患です。気になる方は生活習慣の見直しやストレッチなどしてみてもいいでしょうか。





受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 2/6, 2/20 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30 ~ 〔 2/10 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 2/25 〕	休診	休診	診療応援医師 〔 2/7, 2/21 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 杉村 佐藤〔 11時~ 〕 木戸〔 9時~11時 〕	奥山 杉村 秋田大学	木戸 千葉 〔 11時~12時30分 〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔 9時~10時 〕 加茂 佐藤〔 10時~ 〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時~16時 〕	関 〔 14時~16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔 2/14、2/28 11時~12時 〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 2/13 〕	〔 2/7, 2/21 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔 2/7, 2/21 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔 13時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	関 〔 10時~ 〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～（独）労働者健康安全機構の理念～

「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、
発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人
生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労面立支援部