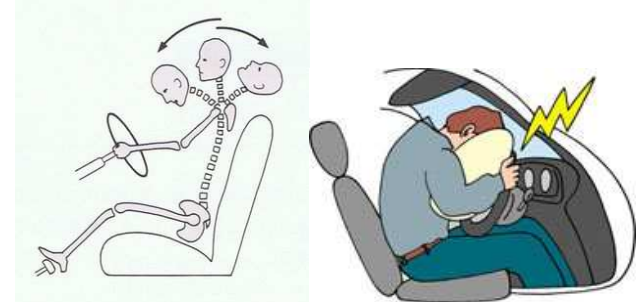


これだけは知っておこう！ しておこう！

～むち打ち～

頸・頭部がガクンと衝撃を受ける、いわゆる「むち打ち」を経験したことはありますか？
自動車の追突事故で強打もせず外傷が無かったとしても、時間が経ってから頸部に違和感が出て、肩こりを強く感じるようになることもあるのです。今日は「むち打ち」について学んでいきましょう。

自動車の追突事故などによって、頭部が鞭の動きのように前後に過度の屈伸をし、首の組織に損傷を生じたために起こる症状のことです。



衝撃の大きさによって、症状の出方も変わってきます。何も症状が出ない方もいれば、何年も痛みに苦しめられている方。衝撃を受けた直後から症状が出る方もいれば、翌日や2～3日数か月後に出てくる方もいらっしゃいます。

自動車の追突事故に関わらず、予想外の所での転倒や階段から落ちる、ジェットコースターなどの乗り物に乗ることによっても、不意を打たれたような負荷が頭・頸部にかかり「むち打ち症」と呼ばれる症状がみられることがあります。その一部が下記の症状です。

- ・こわばりなど頸部の不快感
- ・肩こりの悪化・首スジの張り感
- ・頭を動かせる範囲が狭くなる
- ・頸部の痛み
- ・肩・腕・指にまで広がる痛み
- ・頭痛（後頭部・前頭部・こめかみ・全体）
- ・頸部・肩・腕・指にピリピリする感覚がある
- ・握力が弱くなったような気がする
- ・目が疲れやすい・めまいがする
- ・吐き気・息切れや動悸がする

数日経過してから、こうした症状が出てくる場合がありますので、体の変化を軽く見過ごさないようにしましょう。

むち打ち症では、損傷や筋膜の炎症によって痛みの物質が産生されると、筋肉が異常に硬くなった部分がさらに虚血状態になり、緊張性の頭痛を招くような筋肉の悪い状態を慢性化させてしまう可能性があります。また、傷んでしまった筋肉の一部が原因となって、腕に放散する痛みを出したり、神経根が刺激されることで、力の入りにくさやピリピリした感覚になることもあります。頸部の交感神経が刺激されることでも、目の症状やめまいにもつながり、多様な症状に出やすい状態になるのです。

また、体調の悪さには、むち打ちの際の恐怖感に関わり、症状を複雑化させてしまうケースもあると言われています。

まず、追突事故などの際、特に体に不調はなく元気だったのに、後から首の痛みやこわばり、頭痛、しびれなどを感じたら、早めに病院へ行きましょう。

「そのうち治るだろう」「気のせいかもしれない」と自覚症状を無視して放っておくと、後々とてもつらい思いをすることがあります。また、むち打ち症では、後に症状につながる頸椎の機能低下や肋骨に関連した問題が残ったままになることがあるため、病院の検査で問題が無ければ、はり・きゅう・マッサージのような補完代替医療を試されても良いかもしれません。

