

増えるうつむき症候群

下を向いて長時間仕事を
する人の間に「うつむ
き症候群」が増えている。
医学的には筋収縮性頭痛
というが、うつむき姿勢
を長時間続けたために起
る頭痛だ。特に女性が
かかりやすいという。日
赤医療センターの作田学
神内科部長は「この病
気の手防は上を向くこ
と。姿勢を正しくすれば
防ぐことができる」と福
つている。

▼ズーンという痛み
うつむき症候群は、首を前
に傾けた状態を長時間続け
ていると、頭全体が頭痛に襲
われ、ひどい場合は吐き気や自
まいなどの症状が出る病気。
片頭痛は、頭のどちらか片
側がズキンズキンと周期的に

痛むのに対して、うつむき症
候群は「重いズーンとした持
続的な痛みが特徴」と、作田
部長は説明する。
「うつむき頭痛は、大なり小
なり多くの人が経験している

頭痛の中に占める割合は案外
多いのだ。
「頭痛といってセンターを
訪れる患者のうち、八〇%は
うつむき症候群。最近増えて
いるようです」と作田部長。

百五十四人と、やはり女性が
圧倒的に多い。
女性の患者では、二十三
歳と五十歳前後にピークが
あり、男性では二十五・四十
歳の割合が高いという。

首の筋肉が緊張し頭痛

予防は上を向き姿勢正しく

は。しかし、問題になるの
は頭痛が特にひどい場合や、
日常ひんぱんに痛みを襲われ
る慢性の緊張性頭痛。これが

日赤医療センターを訪れた
うつむき症候群の患者八百一
十六人について調べると、女
性が五百七十一人、男性が二

▼美人タイプ
頭痛を起す仕組みはう
だ。首を支える筋肉が一時間
ほど緊張状態にあると、頭へ
いっている神経が、圧迫され
たり引っ張られたりして刺激
を受ける。
同時に筋肉の中の血液の流
れも悪くなり、乳酸やピルビ
ン酸のような老廃物がたまる。
そうすると、これらが神
経の痛みを引き起し、頭痛
となる。



かか首の骨が曲がっている
かか首の骨が折れている
かか首の骨が折れている
かか首の骨が折れている

▼美人タイプ
頭痛を起す仕組みはう
だ。首を支える筋肉が一時間
ほど緊張状態にあると、頭へ
いっている神経が、圧迫され
たり引っ張られたりして刺激
を受ける。
同時に筋肉の中の血液の流
れも悪くなり、乳酸やピルビ
ン酸のような老廃物がたまる。
そうすると、これらが神
経の痛みを引き起し、頭痛
となる。

▼若い人に増加
従来は、このうつむき症候
群の患者はうつ病のような症
状が見られることが多いた
め、心身症として精神安定剤

日赤医療センター

だが、首の筋肉が緊張状態
にあったからといって、すべ
ての人に頭痛が起るわけ
はない。作田部長が、八百一
十六人について、頭の重さ
首の長さから割り出す頭重負
荷指数を調べたところ、平均
は女性で二・五、男性で二・
〇なのに対し、うつむき症候
群では、三・〇を超える患者
が、四〇%以上を占めること
が分かった。

さらに、頭痛を治めるため
には、なるたけうつむかない
ように姿勢を正すこと。ま
くらはできるだけ低くして首に
掛かる負担を少なくするのが
よい。首や背中の筋肉を強く
するような運動、特に水泳な
どが最適という。

「首に掛かる負担が大きい
ほどなりやすい。女性では色
白で首が長い、美人タイプが
かかりやすいようです」と作
田部長。

特に、首の強度が弱いと、
首の骨が弓のようにたわまな
い。ある部分で折れ曲がら
たり、前方へずれてしまつた
り、首の後ろの筋肉に掛かる
負担が大きくなって収縮。や
がて筋収縮性の頭痛を引き起
す」と話している。

「現代人はど
うもうつむき加減のことが多
いようです。だから頭痛にな
る。最近の傾向は、十代の若
い人に増えていること、大
都市だけでなく全国どこでも
見られるようになった点で
す」と話している。