



健康人で行こう!

朝起きたら首が痛い…

“寝違え”対処法



「朝起きたら、寝違えて首が痛くて動かさない…」皆さんもこんな経験ありませんか？ でもこんな時、どのように対処したらいいのかわからない方は、結構いらっしゃるのではないのでしょうか？ そこで今回は、意外に知られていない「寝違えの対処法」をご紹介します。

寝違えはどんな原因で起こる？

どうして寝違えが起こるのか？ その原因をいくつかご紹介いたします。

1 無理な姿勢で寝てしまった時

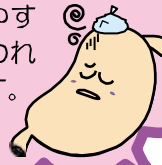
寝ている時は、寝返りを打ちながら体の態勢を変えています。まれに無理な姿勢で眠ってしまうことがあります。そんな時、首や背中^{しんげい}の筋肉に負担がかかって炎症を起こしてしまいます。

2 ストレスがある時

強いストレスを感じている時。気になっていることがあったり、忙しさに追われている時などは、神経が高ぶって体が緊張しやすい状態になっています。

3 内臓が疲れている時

食べすぎや飲みすぎで内臓が疲れていたり、調子が悪い時も起こりやすいといわれています。



4 慢性的な肩こりがある時

肩こりが悪化している時も、その肩こりの痛みが筋肉の緊張を高めてしまいます。



寝違えの対処法は？

寝違えた時は、痛むところを冷やしましょう。

1



まず、タオルを巻いた「アイスノン」を痛むところに10分ほど当てておきます（氷嚢や、氷を水にくぐらせてビニール袋に入れたものでもよいでしょう）。

2



次に、アイスノンを外して10分そのままにします。そして、また10分冷やし、10分外します。これを3～4回繰り返しましょう。

寝違えの痛みは、だいたい2日ほどで治まってくるようなので、痛みの様子を見ながら、痛むところを動かしてみたり、体操やストレッチを徐々に試していきましょう。

やってはいけないNG対処法は？

寝違えた時、痛みを和らげようとつい痛むところを触っていませんか？ しかし、自己流の対処では治りを遅くしたり、かえって悪化させてしまう場合もあるそうです。

そこで、思わずやってしまう危険な対処法を以下でご紹介させていただきます。寝違えた時はしないように気をつけて下さいね。

- 原因が肩こりだと思い込み、首や肩のマッサージを自分でしてしまう（専門家以外が行うのは危険です）。
- 痛いところを温める（温めて良いのかどうかの判断は難しいそうです）。
- 痛みを我慢して首をストレッチする。
- 首をぐるぐる回して体操をする。
- お風呂に長時間浸かって温まる。



痛みが長引く時は病院へ

通常は2～3日で症状も楽になっていくそうですが、それ以上経ってもまだ痛みが強い場合は、整形外科へ行って検査してもらいましょう。寝違えは体が何らかの負担を感じていますよと、あなたに知らせている「サイン」かもしれませんので、首や肩周りのコンディション、体調などにも目を向けてみて下さいね。



正しい対処法を知って、寝違えになった時は行って下さいね。