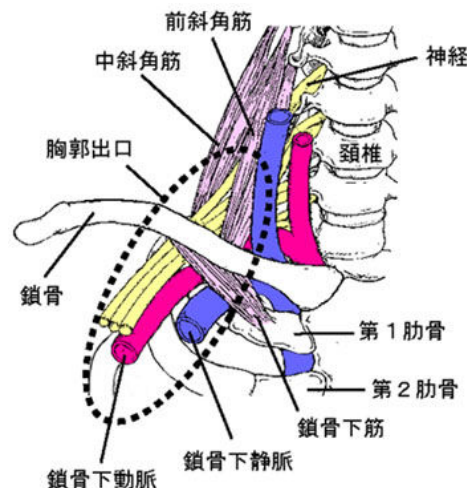


肩こり・手のしびれ 胸郭出口症候群

腕から手にかけてのシビレ、だるさ、痛み、冷え、肩こり、首の痛みなどを感じているあなた。頭痛やめまいがしたり、電車のつり革につかまらなかったり、洗濯物を高いところへ干しにくいなどといったことはありませんか。

そんな症状があるときは、胸郭出口症候群という疾患が疑われます。この症状は、なで肩で頸部の筋肉が弱い20～30代の女性、逆に中高年の筋肉質・いかり肩で首の短い男性、特に教師、理・美容師など職業柄、腕をあげることが多い人に好発します。

胸郭出口とは、図のように頭を側方へ傾ける役割を果たす斜角筋（前斜角筋と中斜角筋）と鎖骨と第一肋骨の隙間（肋鎖間隙）で囲まれた部分のことです。その部分を、頸椎から枝分かれしてきた腕神経叢という神経と、鎖骨下動脈・静脈という血管が通っています。



「Veer 肩こり専科」ホームページより

さまざまな原因のためその出口が狭くなって症状が起こります。最も多いのは鎖骨と第一肋骨間で圧迫される**肋鎖症候群**です。その他、神経や血管が前斜角筋と中斜角筋間で圧迫される**斜角筋症候群**、小胸筋に圧迫される**過外転症候群**、頸椎にできた余分な肋骨の圧迫による**頸肋症候群**があります。

検査

胸郭出口症候群は、腕を下に引っ張ると痛みが増悪する誘発テストで確認することができます。また、ルーステストは、両肘を90度に曲げ腕を90度あげて、そのまま3分間保ちます。手指にしびれが強いと長くあげてられません。同じ姿勢で、指の屈伸を3分間行なうテストもあります。

カイロプラクティック検査では、鎖骨下の第一肋骨を押圧、さらに背後から第一肋骨を押圧して、後方外方または同内方への変位の有無を調べます。陽性の場合には肋鎖症候群が疑われます。



ルーステスト



第一肋骨押圧テスト

施術

斜角筋や小胸筋の緊張は、中国整体の弾法・揉法・按法などの施術でほぐします。第一肋骨の後方変位は、カイロプラクティックによって矯正できます。施術によって、改善しない場合や症状が強い場合は、脊椎の疾患や鎖骨周辺や肺の腫瘍などの場合もあるので、専門医への受診をおすすめします。重症例では手術も必要となりますが、対象となるような症例は少ないといわれています。



第一肋骨後方変位矯正

胸郭出口症候群予防ストレッチ

腕を曲げ、ぐるりと回してストレッチ！

腕を曲げてぐるぐる回します。肩周りの筋肉に刺激が伝わります。肩甲骨が動くようになるべく大きく、ゆっくり動かします。前から5回、後ろから5回ずつ左右の腕で行なってください。



1. 肘を前に突き出す



2. 腕を回し、肘を外へ開く



3. そのまま下方方向へ回す



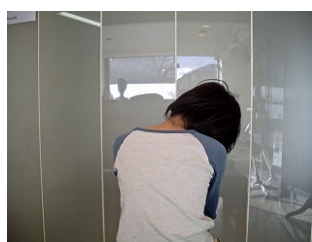
4. これで1周です

首の筋肉をストレッチ！

顔を下に向けた状態からはじめます。ゆっくり首を回していくのですが（半円を描く）、頭の重みで筋肉がストレッチされるようなイメージで動かしていくと、気持ちよく伸びます。（首の前側の筋肉が硬いと真上を向いた時に首が痛むことがあります。真上を向く前に戻して反対側へ回しましょう）



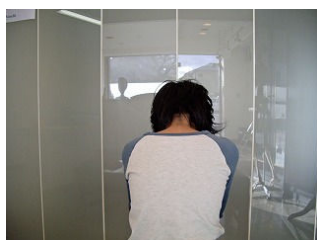
1. 首の後ろを伸ばす



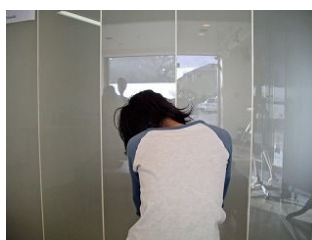
2. 首左側面を伸ばす



3. 首左前側を伸ばす



4. 再び首の後ろを伸ばす



5. 首右側面を伸ばす



6. 首右前側を伸ばす

参考：別冊NHK『きょうの健康—腰痛、肩こり、手足のしびれ』

「gooヘルスケア」「Veer肩こり専科」「allabout健康・医療」のホームページ



あおぎりカイロプラクティック

〒733-0037 広島市西区西観音町 12-8

第一あらいビル 101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239



ホームページ：[あおぎりカイロ](#)