

## 朝からだるい、疲れがとれない、などの症状は “自律神経バテ(首こり病)”が原因であると 東京脳神経センターの松井 孝嘉医師が注意を促す

季節の変わり目に増える慢性疲労などの体調不良“季節バテ”や、朝の寝起きから疲れている“朝バテ”。その原因を、首こり病(頸筋症候群)の発見者であり、その診断法・治療法を確立した東京脳神経センター・理事長の松井孝嘉医師(脳神経外科)は、首こりによる“自律神経失調”が原因であるとして、警鐘を鳴らしています。

秋バテなどの季節バテや朝バテは、病院で検査しても、特定の場所に特定の病変を認められる器質的な病態ではないため、原因の特定が難しく、原因不明の体調不良“不定愁訴”とされてしまいます。なぜなら、季節バテ・朝バテを引き起こしている大きな要因が首こりによる自律神経(副交感神経)の不調、“自律神経バテ”だからです。

秋冬は、夏の間、クーラーなどの冷風にさらされた首に、スマホや仕事による長時間の下向き姿勢によって首こりが蓄積。首には全身に通じる自律神経が通っています。恐ろしいのは、この首こりをきっかけに頭痛、慢性疲労、めまい、新型うつなど、さまざまな不調が全身に現れてくることです。

これからの季節は、スマホや読書などによる長時間の下向き姿勢に注意するとともに、首の筋肉をゆるめる“首のケア”が、自律神経の健康のために重要です。

### 【自律神経バテ(首こり病)にならないために】

- ・首を冷やさない
- ・首を温める(ホットタオルなどを利用)
- ・長時間、首を下向きに固定しない
- ・全身浴で首まで温める
- ・十分な睡眠時間で疲労をためない
- ・パソコンや本は首に負担をかけない姿勢で
- ・15分に一回、首休憩(ネックリラクゼーション) (\*1)

### 【首こり病とは】

頸(くび)は“副交感神経センター”です。長時間の下向き姿勢などの結果、頸の筋肉が凝り、頸椎を通る副交感神経(自律神経)の異常を招きます。副交感神経は、内臓や血管、呼吸器などをコントロールする重要な神経のひとつで「首こり」によって副交感神経の働きが低下すると全身にさまざまな原因不明の症状が現れます。この状態を「首こり病(頸筋症候群)」と言い、「うつむき姿勢」の機会が多い現代人の生活習慣病です。

## 【首こり病がひきおこす代表的な疾患】

緊張型頭痛／めまい／うつ／多汗症／慢性疲労／過敏性腸症候群／パニック障害／不眠症／血圧不安定／機能性胃腸症／ドライアイ／機能性食道嚥下障害／ドライマウス／更年期障害（難治）／起立性調節障害／その他、自律神経失調の諸症状

### (\*1)【ネックリラクゼーション】

家事やパソコン仕事に熱中すると、知らぬ間に首の筋肉に負担をかけています。首こりを防ぐためにも、首のリラクゼーションをして、首の筋肉をゆるめるようにしましょう。15分に1回（難しければ30分に1回）おこなうようにしましょう。



①イスに深く腰かけて、背中を背もたれにつけ、両手を頭の後ろにまわして組みます。

②次に頭を後ろに倒していきます。首が痛くなる手前までで止め、その場で30秒止めます。

※基本は、両手で頭の重さを支えて、首の後ろの筋肉をゆるめることです。



③倒した頭を元に戻します。このとき頭にそえていた手は、頭を戻すのを助けるようにしてください。

## ■松井孝嘉(まつい たかよし)プロフィール



- ・東京脳神経センター、松井病院(香川県観音寺市)理事長
- ・東京大学医学部卒
- ・医学博士／脳神経外科医

米国・ジョージタウン大学にて世界初の全身用CTスキヤナの開発に従事。画僧診断の先駆者として日本への導入・普及に尽力し、脳卒中死者の激減に貢献。同時に世界初の本格的脳画像診断アトラスを制作・著作。医学書初の国際出版文化大賞、外務大臣賞を受賞。78年に「首こり病(頸筋症候群)」を発見し、2005年に診断法と治療法を確立。これにより自律神経失調による不定愁訴の治療を可能にした。

“ドクター自律神経”、“首こり博士”として、首こり専門の治療施設「すっきりセンター大宮／虎ノ門／横浜／千葉／大阪／松山／福岡」ならびに「ネックセラピー名古屋」を監修。

### 【著書】

(新刊)自律神経が整う 上を向くだけ健康法(朝日新聞出版)／スマホ首病が日本を滅ぼす(ワニブックス)／『首こりは万病のもと』(幻冬舎新書)／『慢性疲労は首で治せる』(角川新書)ほか多数

#### 《本件に関するお問合せ先》

東京脳神経センター 広報室 大村

- ・所在地 : 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 4-1-17 神谷町プライムプレイス 2F
- ・URL : <http://tokyo-neurological-center/>
- ・電話 : 03-5776-1200(直通) FAX : 03-5776-1201
- ・E-mail: [y.omura@tokyo-neurological-center.com](mailto:y.omura@tokyo-neurological-center.com)

**※取材要請、資料提供などお気軽にお問い合わせください。**

**出来る限り、松井医師のスケジュールを調整させてご対応させていただきます。**