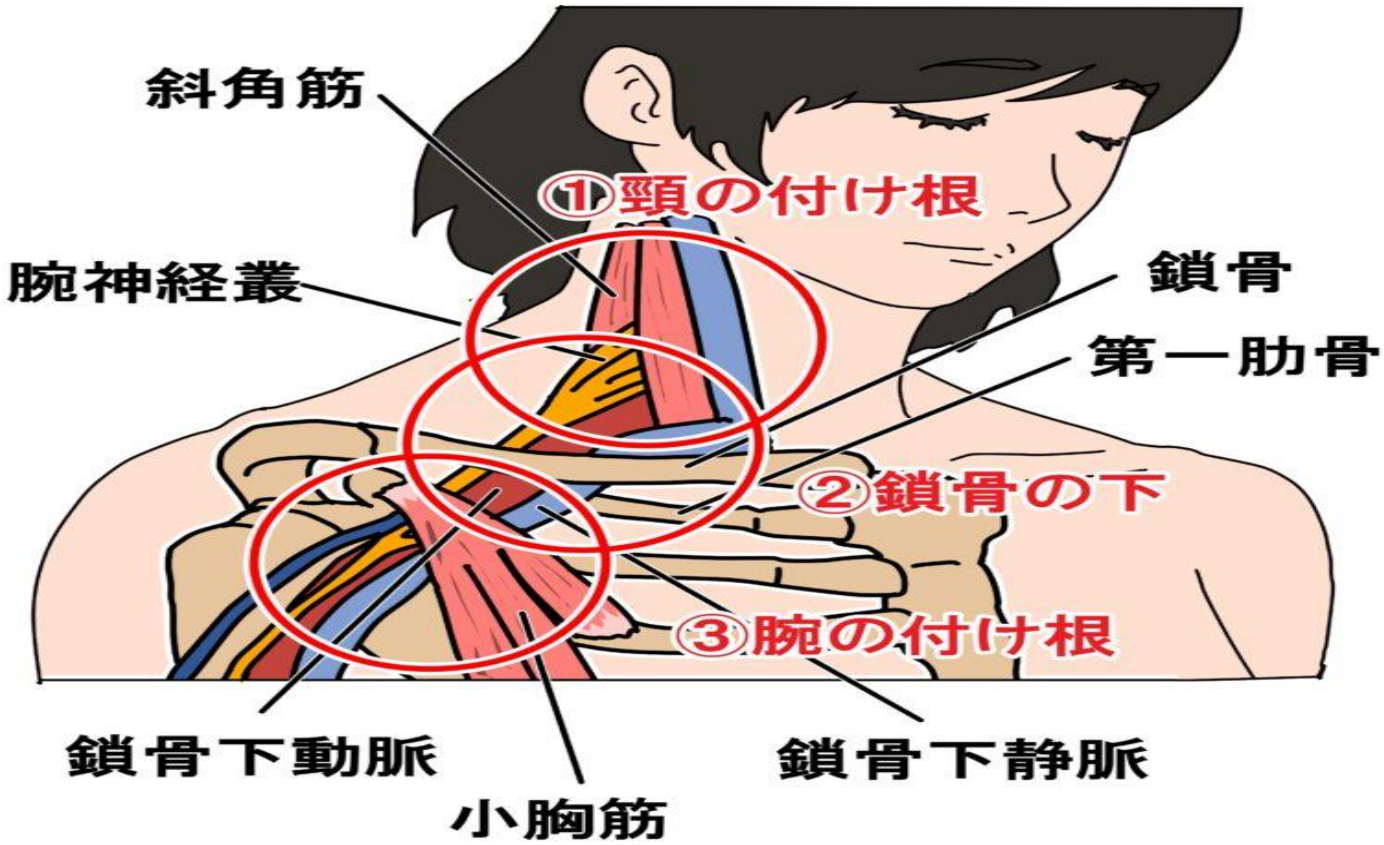
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ７４（１１月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、胸郭出口症候群についてです。

胸郭出口症候群はこんな病気

上腕や肩への負担がかかる運動で腕神経叢や血管がトンネル内で絞扼され、肩・腕・手の部位にしびれや痛み、冷感、時には動かしにくさの症状が現れる状態のことをいいます。また、これらの症状を肩こりとして感じる方もいます。胸郭出口症候群はなで肩の女性に多く見られますが、いかり肩の男性でも発症することがあります。次にトンネルの位置について説明します。主に①のトンネル→頚の付け根　②のトンネル→鎖骨の下　③のトンネル→腕の付け根に分けることができます。胸郭出口症候群は、①～③の狭いトンネルが、不良姿勢や過剰な使用によって、より狭くなり、腕神経叢に対する圧迫や牽引、摩擦といった刺激が増強することで発症します。



胸郭出口症候群の症状

腕や手のしびれや疼痛、筋力低下がみられます。ゆっくりした経過で出現することが多いです。姿勢によって症状が変動することがあります。例えば、腕を上げ続けたり、逆に腕を垂らしていたりすると症状が出ることがあります。また、首や肩周囲の疼痛やこりを自覚することがあります。

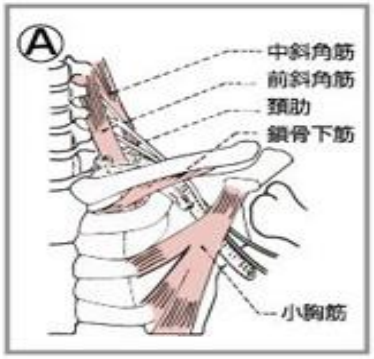
胸郭出口症候群の検査・診断

この病気を特定する簡便な検査法はなく、同じような症状を引き起こす他の病気を除外していくことが大事です。頚椎や肘、手首での末梢神経障害については、MRI や神経のスピードを測定する検査(電気整理検査)が有用です。また、頚肋(けいろく＝胎生期の異残物で首の側面に伸びたもの)と呼ばれる余分な肋骨の有無や、鎖骨の異常の有無などを調べるために、X 線検査を行ないます。胸郭出口症候群が強く疑われる場合は、神経と一緒に走っている血管の圧迫を調べるために、血管造影検査(カテーテルから血管に造影剤を注入して血管の状態を調べる検査)を行ないます。

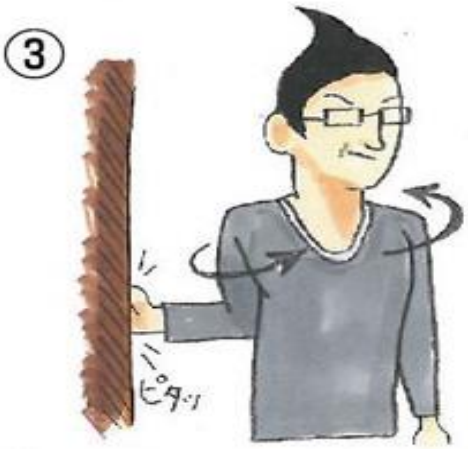
胸郭出口症候群の治療法

日常生活で症状が出る姿勢を避けることが重要です。そのためには、どういう姿勢で症状が出るかを理解することが大事です。猫背が原因となる場合もあり、胸を張って姿勢をよくすることで、改善することもあります。また、運動も効果的です。腕を動かすことで、神経の圧迫が改善する場合があります。姿勢を改善しても症状が持続する場合は、しびれを緩和する薬を飲んだり、神経が圧迫されている部位に痛みを和らげるブロック注射を行なったりする方法があります。原因が明らかな場合は、手術で神経の通路を広げることがあります。具体的には、首の横の筋肉である斜角筋の隙間を広げる手術や、肋骨を切除する手術があります。

①斜角筋は頸椎の横突起から肋骨に付くので右側の斜角筋を緩める場合左手で上から下に向かってマッサージします。



②ストレッチは右前腕を後ろに回し、左手で右肩を下に押さえながら首を左後方に倒しストレッチします。斜角筋は非常にデリケートな部分なので強く押さえないでください。気持ちいい程度で押さえてマッサージしてください。鎖骨下筋は文字通り鎖骨の下に伸びる筋肉です。(Ⓐ参照)



③鎖骨の下を内側から外側にかけてマッサージします。肘を直角に曲げわき腹につけ外に開きます。

④小胸筋は肋骨から肩甲骨の前にある烏口突起に付きます。片手で万歳して手の平を柱につけてストレッチします。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)