

「首こり病」は、正式には「頸性神経筋症候群」といい東京脳神経センター理事長・脳神経外科医の松井孝嘉先生によって提唱され名付けられた症候群のこと

## ●解剖神経学的解説

首を動かす重要な筋肉の胸鎖乳突筋と僧帽筋は、脳神経（11番）の副神経に支配されているが、副神経の一部の神経線維は脳神経（10番）の迷走神経に繋がっている。実は人体最大の副交感神経を支配しているのは脳神経（10番）の迷走神経です。従って首こり病は脳神経から始まり、自律神経と密接な関係がある。

## ●治療方針

副交感神経を圧迫する首や肩の筋肉の緊張を緩め、血流を改善し、自律神経を回復させ、併せてストレスも解消させる

## ●治療方法

### 首肩こりの治療

○首や肩周辺の近位特効穴に筋肉まで鍼を刺し、低周波機器から鍼を通して首と肩の筋肉に低周波を当て、首と肩の筋肉を緩める

○経絡学の特長を利用し、四肢に存在する遠位特効穴から首と肩の筋肉を緩める  
（近位特効穴：風池、天柱、頸百勞、肩中兪、肩外兪、天宗、巨骨等から選穴）  
（遠位特効穴：後溪、外関、環跳、頭竅陰等から選穴）

### 自律神経失調の治療

全身の経穴を使い、鍼灸をする

### ストレスの解消

気功やリハビリを用いたストレス解消法をお教えします

散歩（手振り歩行）や簡単な気功（太極拳や八段錦など）を習慣づけるようお手伝いします

#### ■手振り歩行運動

有酸素運動によって心肺機能の向上、脳の BDNF（Brain Derived Neurotrophic Factor「脳由来 神経栄養因子」）や脳神経伝達物質（セロトニン、ドパミン等）分泌の促進、脳回路の活性化は、欧米の脳神経学者の研究で明らかになっている。

#### ■気功「八段筋※」の練習

※「八段筋」は、今から 800 年前に中国で発祥された古典的な気功で、気と呼ばれる体内エネルギーを活性化することにより胃腸の消化・吸収と肺の新陳代謝を促進し、血液の循環を整え、心身の疲労を癒し、腎と腰を強くし、人体組織・細胞に活力を与え、病気の予防、治療、寿命を伸ばす効果があると中国の医療機関の研究で明らかにした