

頸椎

睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

2011年3月

いびきが生じる部分の気道（呼吸の通路）は、前面の上部は軟口蓋（のどちんこ）と上顎、下部は舌と下顎、左右の側面は弛んだ粘膜、そして、後面は頸椎（首の骨）に囲まれております。

今月号は、後面を形成する頸椎に焦点をあてます。頸椎は7つの椎骨が積み重なっており、その後方には脊髄という神経、さらに後ろには後頭部や項（うなじ）や背中にまたがる筋肉群があります。頸椎の通常は前方に弓状に曲って体重の8分の1に達する頭の重さを支えるのですが、その前方へのしなりが失われると、後方の脊髄が圧迫されて腕や肩や頸の痛みやしびれ、さらに後の筋肉群が過剰に伸ばされて肩こりが生じます。整形外科では、真っすぐになった頸椎をストレートネックという病名で呼んでおります。睡眠時無呼吸症候群の患者にはストレートネックやさらに悪化した頸椎後彎（後ろに凸に曲がる）の人が半数以上おります。その原因は横向き寝です。特に堅い敷布団と低い枕の組み合わせが最悪です。

頸椎の中には脳に流れる椎骨動脈が通っており、頸椎が折れ曲がることによって血流が遮断されたり、血管の壁が剥離したりして、頭痛や回転性のめまい、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血を起こすことがあります。

