

頸椎神経根症の生活上の注意

腕や手に走る痛み・しびれを増やす姿勢を減らし、無理のない範囲で日常生活を続けましょう

大切なこと：首の痛みだけでなく、腕・手の痛みやしびれが強くなる動作は中止してください。完全な安静は必要ありません。

夜更かしは避け、十分な睡眠を心がけましょう。辛い時は、こまめに横になりましょう。

1. 避けたい姿勢・動作

- 上を向く、患側へ首を倒す・ひねる動作を長く続けない。
- 高い棚、洗濯物、剪定、電球交換などの頭上作業は控える。必要時は踏み台を使う。
- スマートフォンを膝の上で長時間見ない。画面を胸～目の高さへ上げる。
- 重い荷物を患側だけで持たない。両手で体に近づけ、台車やキャスターも利用する。
- 痛みを我慢して首を大きく反らす・回す体操や、強い首のマッサージは行わない。

2. 仕事・運転の工夫

- パソコン画面は正面に置き、前腕を机や肘掛けで支える。30分前後ごとに姿勢を変える。
- 電話を肩と耳ではさまない。頭上作業、振動工具、反復する持ち上げ作業は一時的に減らす。
- 運転時はミラー・バックモニターを使い、首だけでなく体全体を回す。左右確認ができない時は運転しない。

3. 寝方・枕

- うつ伏せ寝は避ける。仰向けまたは横向きで、首が大きく曲がらない高さに調整する。
- 腕の下に枕やクッションを入れて支えると楽になることがある。翌朝の症状が少ない高さを選ぶ。

4. 日常生活で行ってよいこと

- 歩行、軽い家事、短時間の仕事などは、腕の症状が増えない範囲で続ける。
- 入浴や温めで楽になる場合は行ってよい。ただし浴槽で首を後ろに反らし続けない。
- 患側の腕が重い時は、肘掛け・机・クッションなどで前腕を支える。
- 痛みが落ち着いたら、医師・理学療法士の指示で頸部・肩甲帯の運動を段階的に再開する。

5. 装具・注射について

- 頸椎カラーは、強い痛みがある時の短時間使用にとどめ、終日・長期間の常用は避ける。
- 神経ブロックや薬は痛みを軽くする治療です。楽になった後も、症状を起こした姿勢や作業を繰り返さないことが大切です。

6. 早めに受診してください

- 手や腕の力が急に落ちた、または徐々に悪化している。
- 箸・ボタン・書字など手先の動作がしにくい。
- 歩きにくい、ふらつく、両手・両足に症状がある。
- 発熱、強い夜間痛、排尿・排便の異常がある。
- 痛みで眠れない状態が続く、または数週間たっても改善しない。

※ 症状には個人差があります。診察時に指示された内容を優先してください。

医療機関名：

受診日： 年 月 日