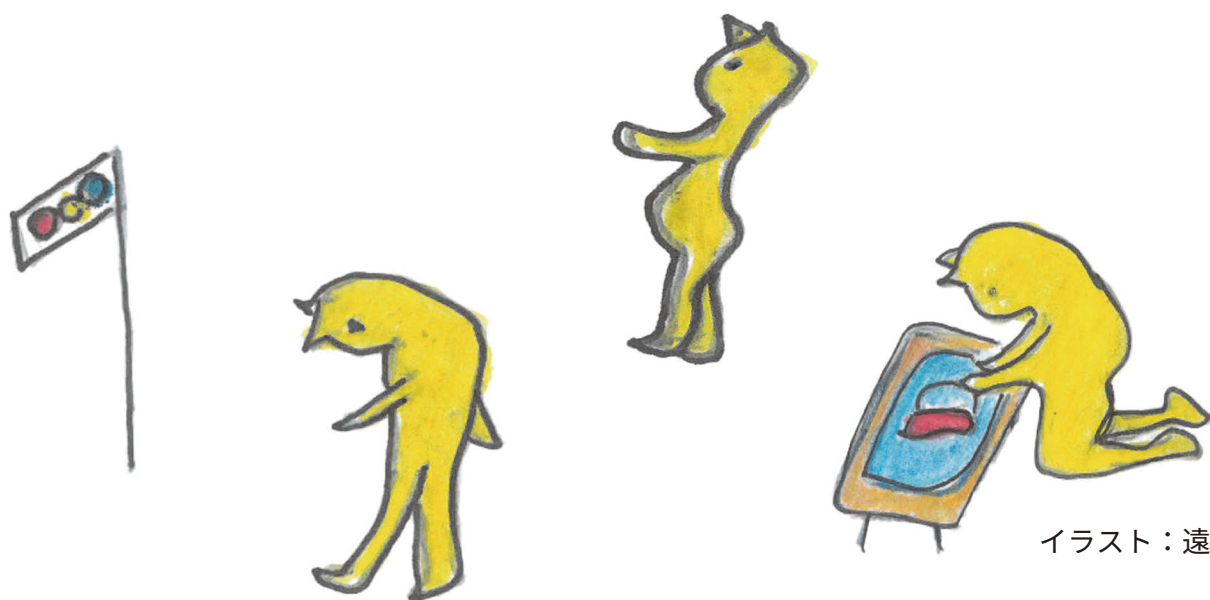


# 首下がり症 変形性頸椎症で 入院される患者さんへの ご案内



イラスト：遠藤健司

様

入院病棟は 階 号室です

# 遠藤医師の診察について

一般的な流れとして、月曜日（診察日前日）にレントゲン撮影を行い、火曜日の午前中に遠藤医師の診察があります。

## 月曜日（診察日前日）：レントゲン撮影

レントゲンの時間は未定です。撮影の順番がきたら病棟看護師よりご案内しますので、お声掛けするまでお待ちください。

リハビリテーションの実施や通常通りお過ごしください。

## 火曜日（午前中）：遠藤医師の診察

外来にて遠藤医師の診察があります。

外来より病棟へ連絡が来ますので、お声がけします。

場所は3階の外来4番診察室となりますので、診察室前でお待ちください。

歩行の不安定な方や介助の必要な方は看護職員が付き添います。



移動はエレベーターをご利用ください。

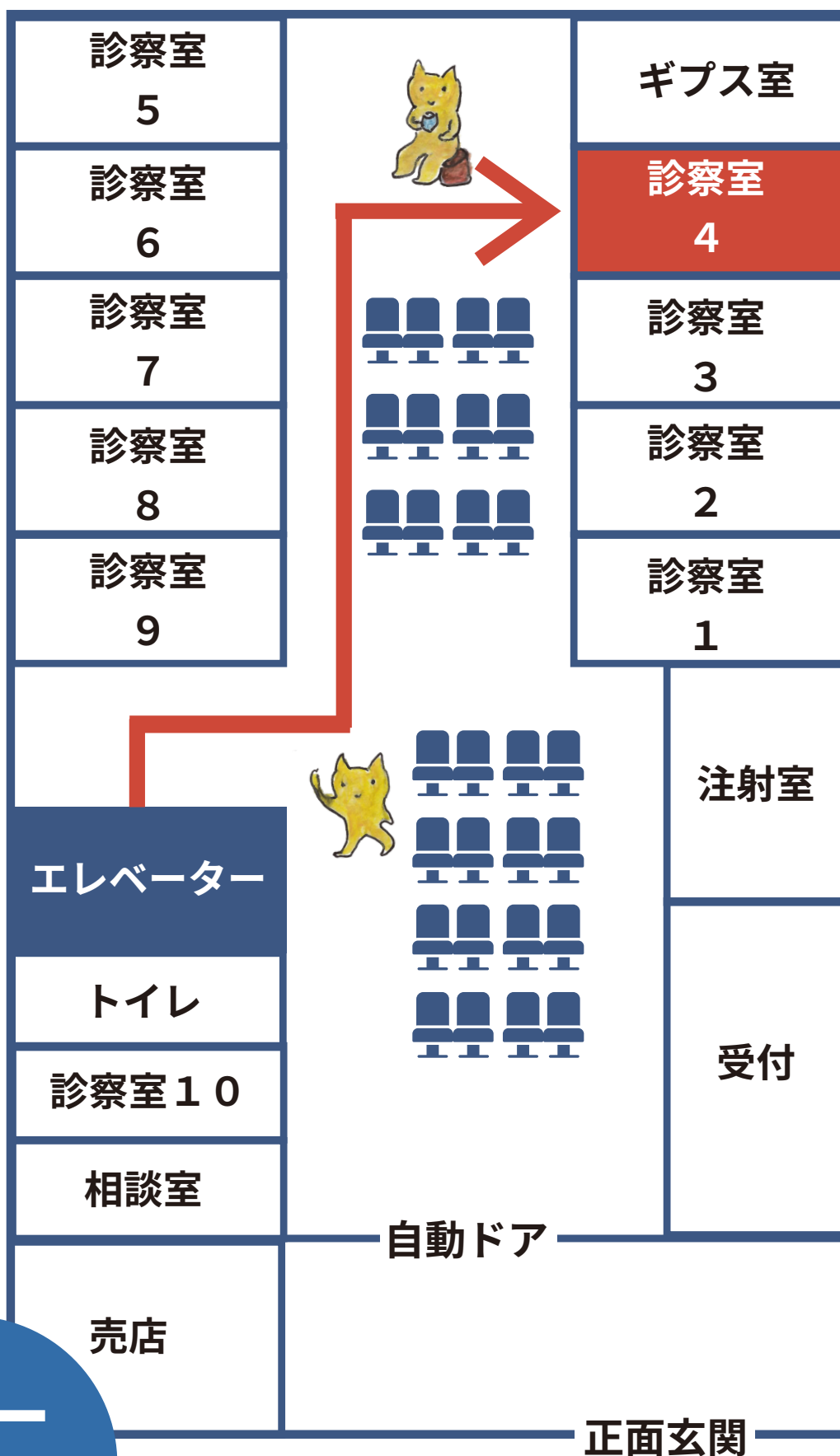
（階段は転倒リスクとなる為ご利用をお控えください。）

行く時と病棟へ戻られた時には必ずナースステーションの職員へお声がけください。

移動に付き添いが必要な方は、職員が来るまで病棟にてお待ちください。

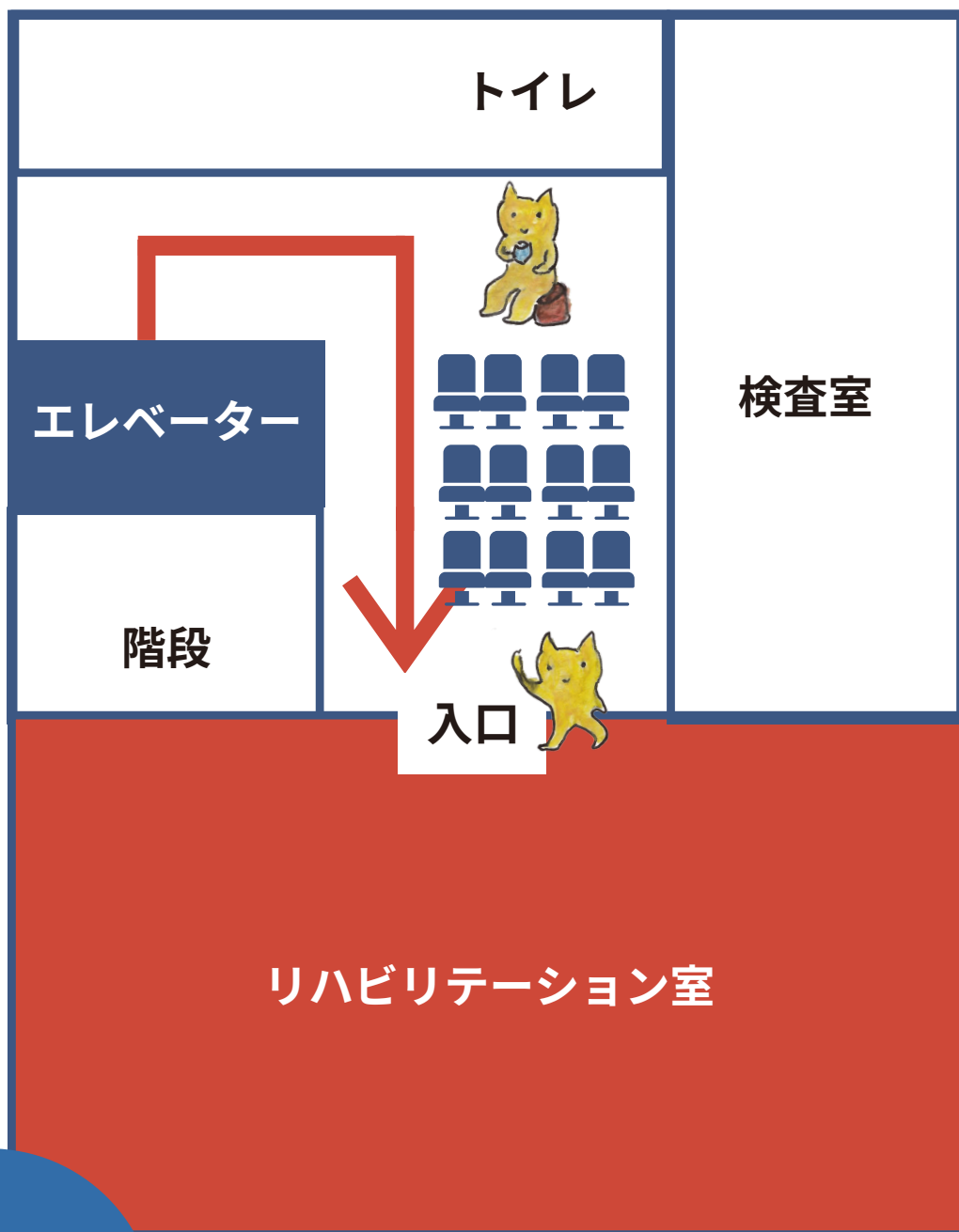
ご自身で移動は      可能です      ・      職員の付き添いが必要です

### 3階フロアマップ【診察室のご案内】



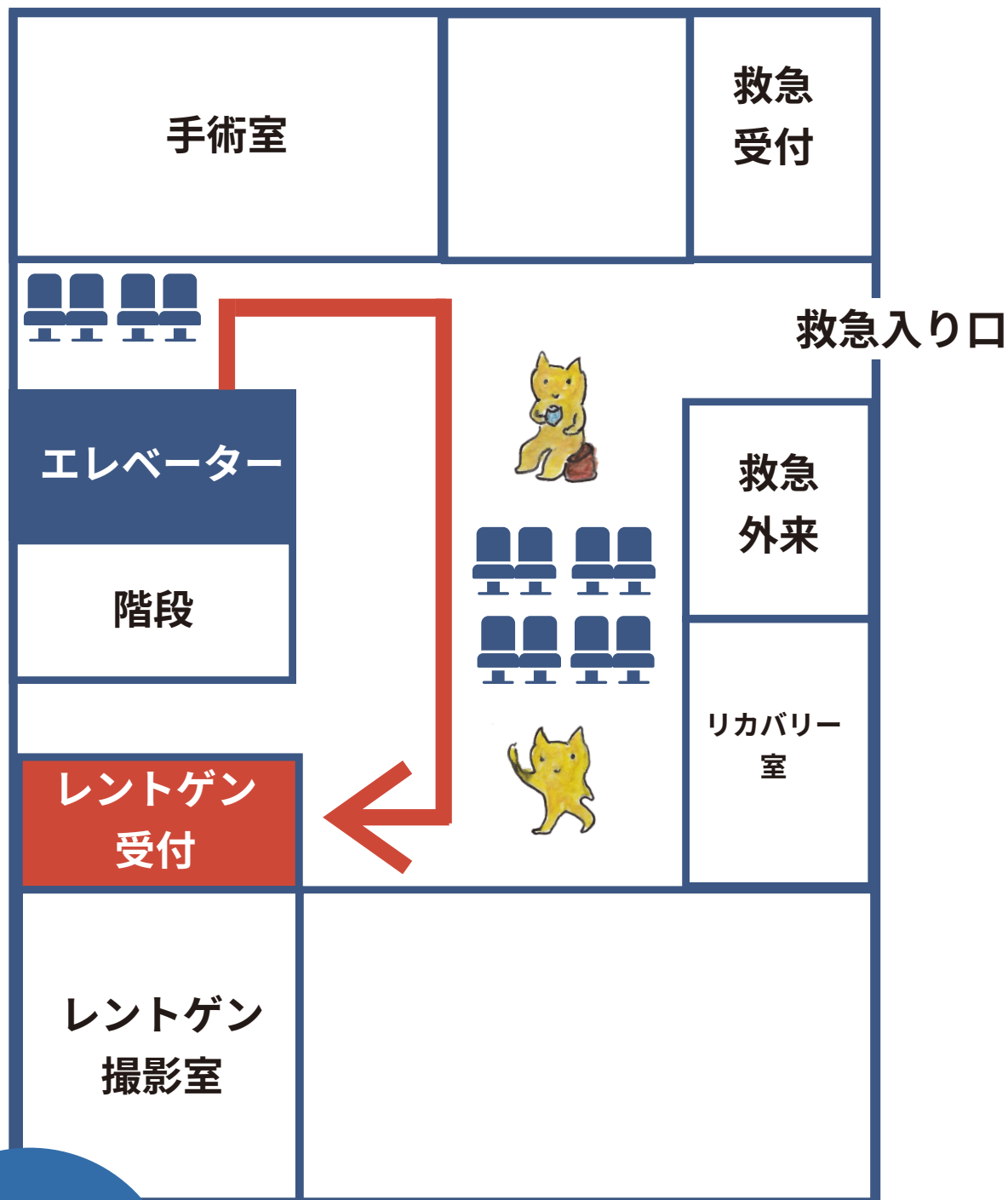
3F

## 2階フロアマップ【リハビリテーション室のご案内】



2F

## 1階フロアマップ【レントゲン受付のご案内】



1F

# リハビリについて

## 1. リハビリの回数

1日1回～2回程度となります。(1回20分～40分)

## 2. リハビリの頻度

基本的に、毎日行います。

## 3. リハビリの時間

基本的に、時間固定されていません。

## 4. リハビリ以外の時間

入院中のリハビリ以外の時間を寝て過ごしてしまうと廃用（身体機能の低下）が進んでしまう可能性があります。午前・午後1回ずつは自主トレーニングを行うようにしましょう。(痛みのない範囲で)

※当日の午前には時間や回数をお伝えする予定です。また、その他の入院患者さん・外来患者さんのリハビリ時間や回数が変更されることがありますのでご了承ください。

## よくある質問

- リハビリ時間を固定してほしい
- リハビリ介入を必ず毎日2回してほしい
- リハビリスタッフを固定してほしい

上記については、患者さんの入院状況やリハビリスタッフの出勤状況（365日リハビリを実施しているためシフト制です）、その他の患者さんのリハビリ予定もあるため、皆様のご希望には添えないことをご了承ください。

# リハビリテーション科 首下がり症候群 指導書

## 首下がり症候群とは

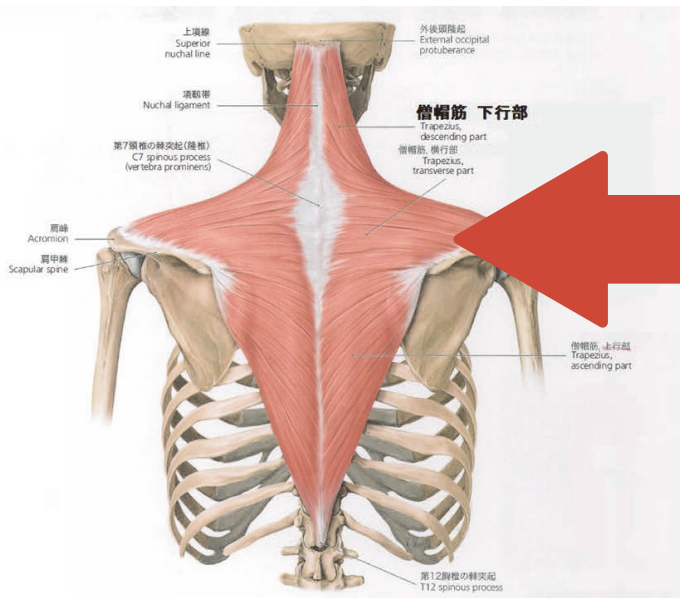
加齢からくる筋力低下により頭が下がってしまい前を向けなくなる症状。

主な症状には

- ・前を見続けることができない
- ・首のだるさ、痛み
- ・ふらつき
- ・食事の不便さ
- ・上や後ろを向けない
- ・顔が斜めに傾く

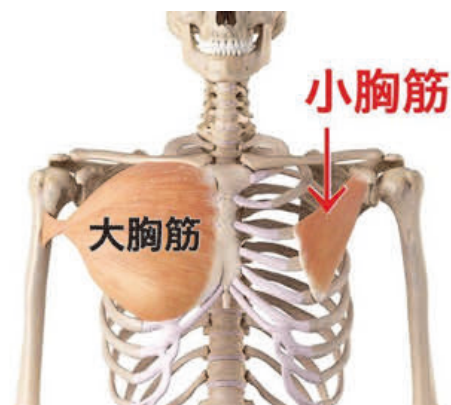
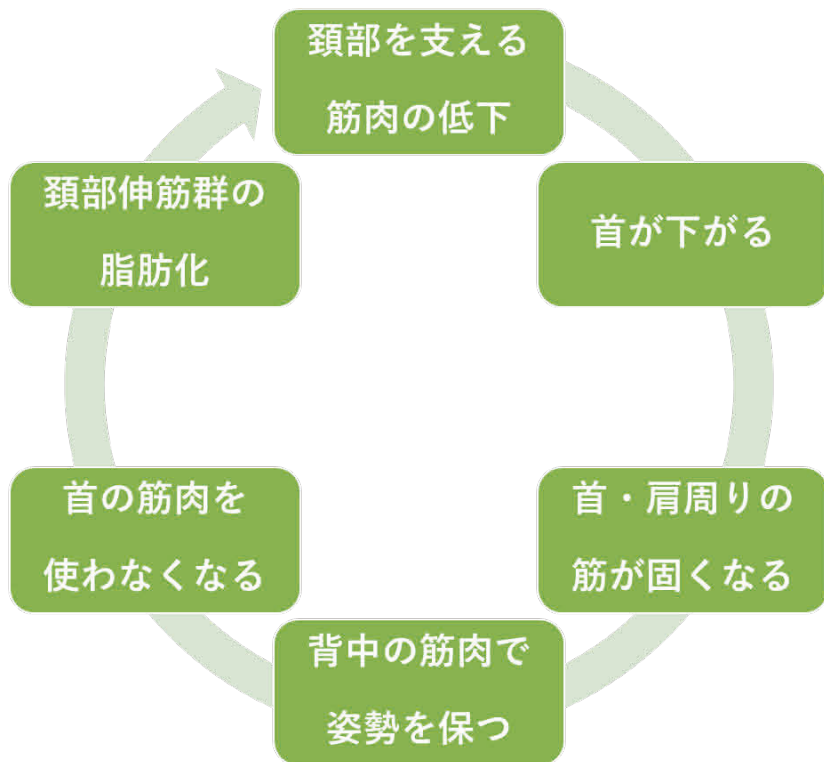
等があります。

## 首が下がり続けることで

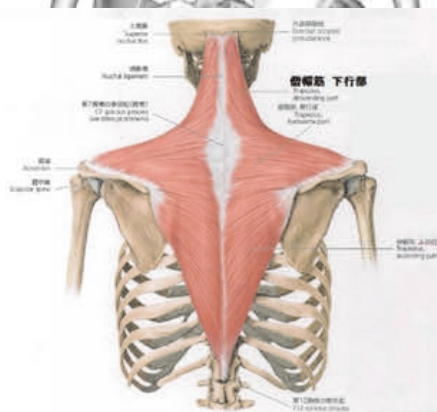
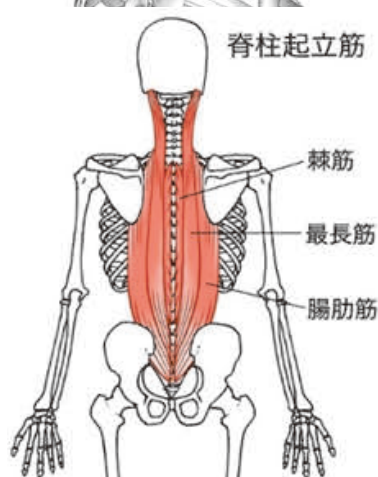
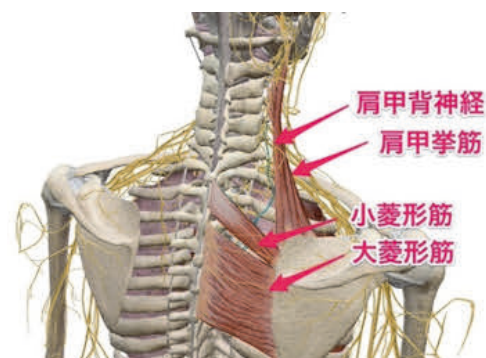
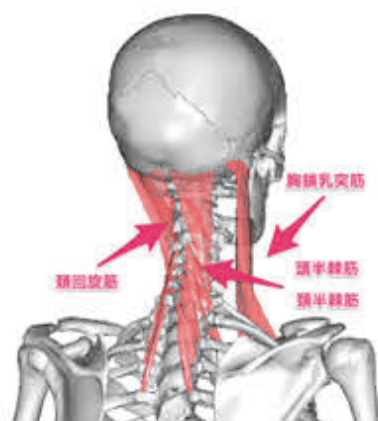
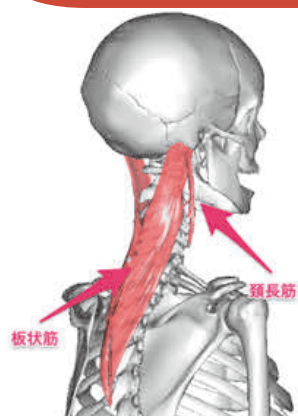


- ・頸部や体幹部の筋力が弱くなる
- ・姿勢を保つため頸部や身体の背面の筋肉が固くなる
- ・猫背の姿勢となることで首や肩周りの筋肉が固くなる
- ・首や背中周りの筋肉が固くなることで痛みがでることもある

**筋力強化とストレッチが有効**



## 筋力強化とストレッチが有効



## 腹横筋

- ・自然のコルセット
- ・背骨を安定させる
- ・腰痛との関連性が高い



## 注意点

- ・痛みのない範囲で動かし、息を止めずに行ってください。
- ・痛みが強くなった際は無理して行わないで下さい。
- ・表記運動回数等はあくまで目安です。ご自分の身体や体調に合わせて調整をお願いいたします。

# ストレッチ柔軟体操

## 1 首周りのマッサージ

首回りの固いところを探して、もみほぐしてください。  
入浴後の実施が効果的です。



## 2 胸のストレッチ（10秒×3回）

頭で後ろで手を組み  
胸の筋肉伸ばしましょう。



頭で後ろで手を組み  
胸の筋肉伸ばしましょう。



## 3 肩甲骨体操（10回×3セット）

肩甲骨を意識して、大きく動かしていきます



背筋を伸ばす



## 4 肩甲骨体操（10回×2セット）

両肩を上げたら、ゆっくりと肩を引き下げる



## 5 肩甲骨から背骨の体操（10回×2セット）

胸を張りながら体の後ろで、肩甲骨を寄せていきます



腕は肩と水平に

## 6 肩甲骨から背骨の体操（10回×2セット）

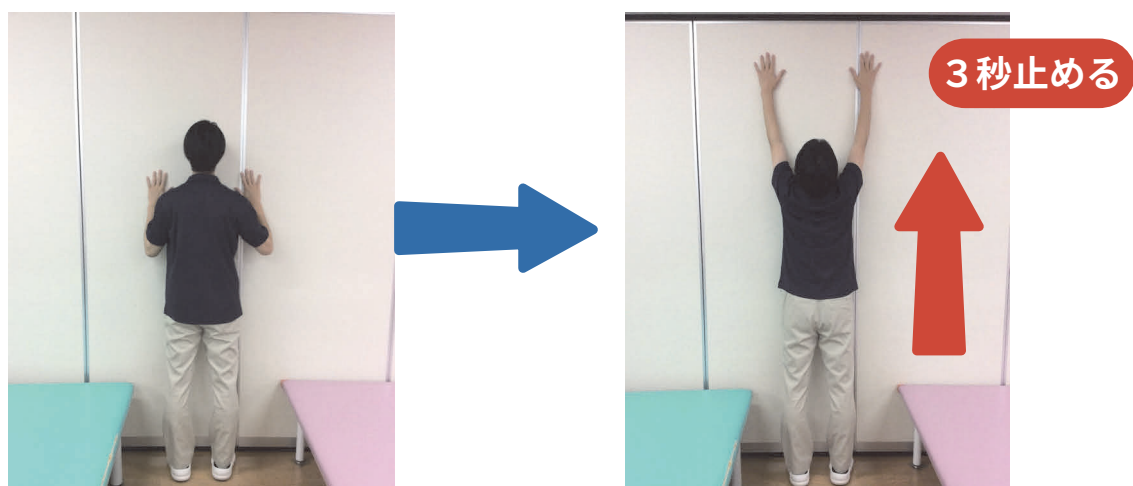
胸を張りながら体の後ろで、肩甲骨を寄せていきます



腕は肩より下に

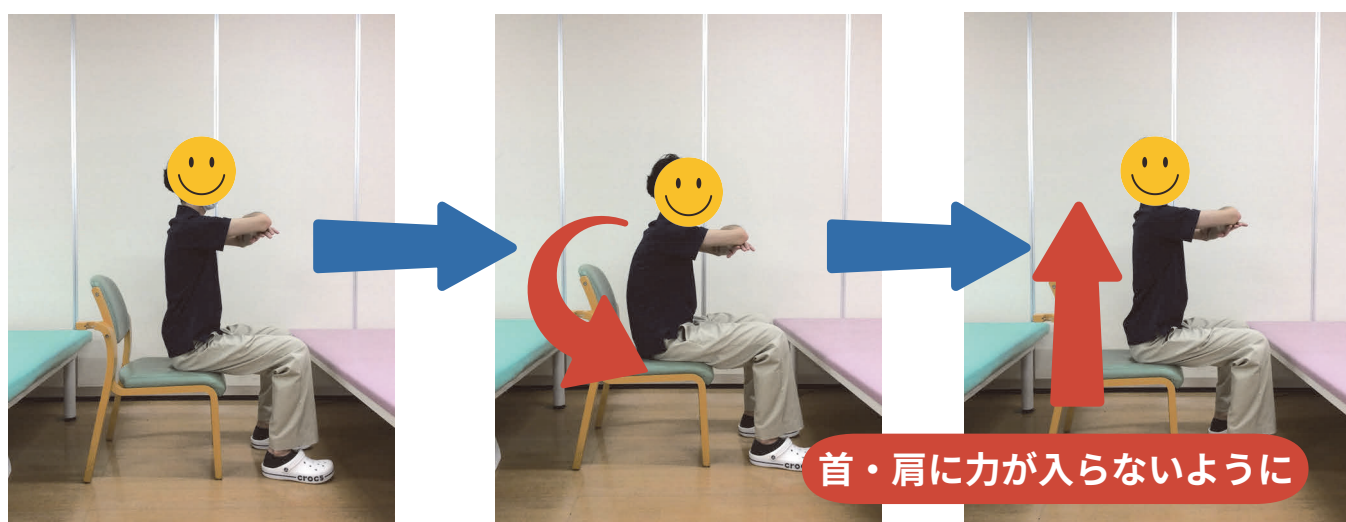
## 7 後頸部、背筋トレーニング（立位）（10回 × 1セット）

手を壁に当てながら腕上げ天井を見ます



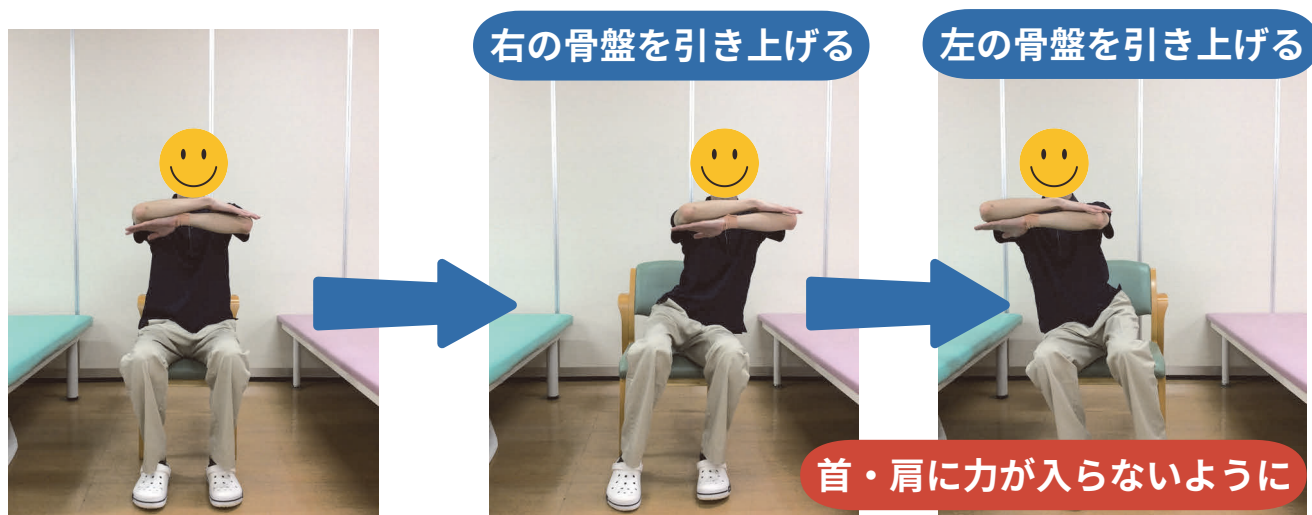
## 8 骨盤体操（前後）（10回 × 2セット）

頭が下がらないよう、まっすぐ前を向いたまま運動を行います



## 9 骨盤体操（左右）（10回 × 2セット）

頭が下がらないよう、まっすぐ前を向いたまま運動を行います



## 10 骨盤体操（10回×2セット）

頭が下がらないよう、腰で円を描くように回します



首・肩に力が入らないように

# 筋力強化トレーニング

## 1 1 後頸部トレーニング（臥位）（5回 × 2セット）

頭部に枕を押し付ける



5秒止める

タオルの使用や枕なしでも OK

## 1 2 ゴムチューブ訓練（臥位）（10回 × 1セット）

背中中の筋肉を意識しながら、ゴムチューブを左右に引っ張る



3秒止める

出来る方は頭をベッドに押し付けながら

## 1 3 ゴムチューブ訓練（臥位）（10回 × 1セット）

背中中の筋肉を意識しながら、ゴムチューブを左右に引っ張る

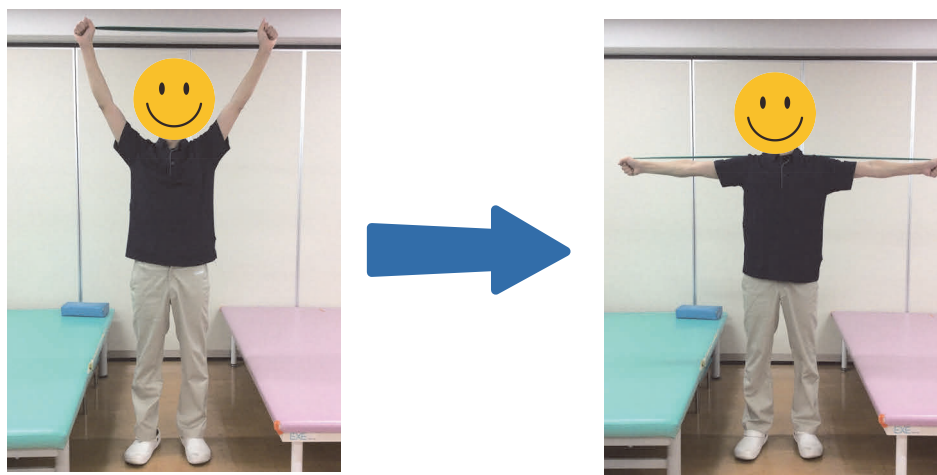


5秒止める

腰が反らないように

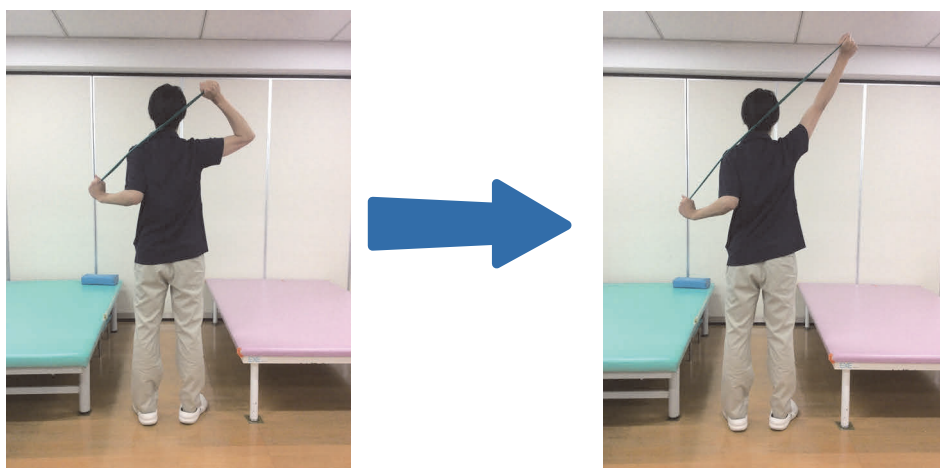
## 1 4 ゴムチューブ訓練（立位）（10回×1セット）

背中 of 筋肉を意識しながら、ゴムチューブを後ろで左右に引っ張る



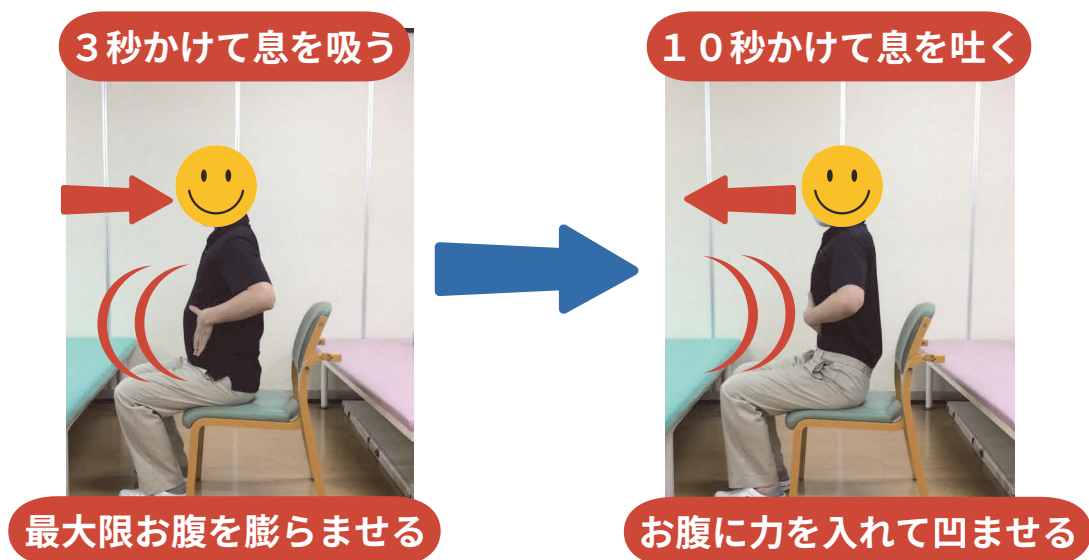
## 1 5 ゴムチューブ訓練（立位）（10回×1セット）

背中 of 筋肉を意識しながら、ゴムチューブを後ろで上方に引っ張る



## 1 6 腹部トレーニング（5回×2セット）

お腹の筋肉を鍛えることができます



## 17 後頸部、背筋トレーニング（立位）（10回×1セット）

背中が壁から離れないように、腕を横から上げながら天井を見ます



3秒止める

腰が反らないように

## 18 後頸部トレーニング（座位）（5回×2セット）

腰を反りすぎないように顔を上げる

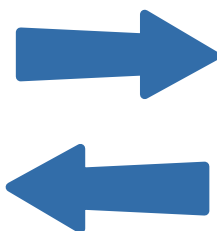


5秒止める

頭が急激に下がらないように注意

## 19 スフィンクストレーニング（10回×1セット）

腕の力に頼りすぎないように顔を上げる

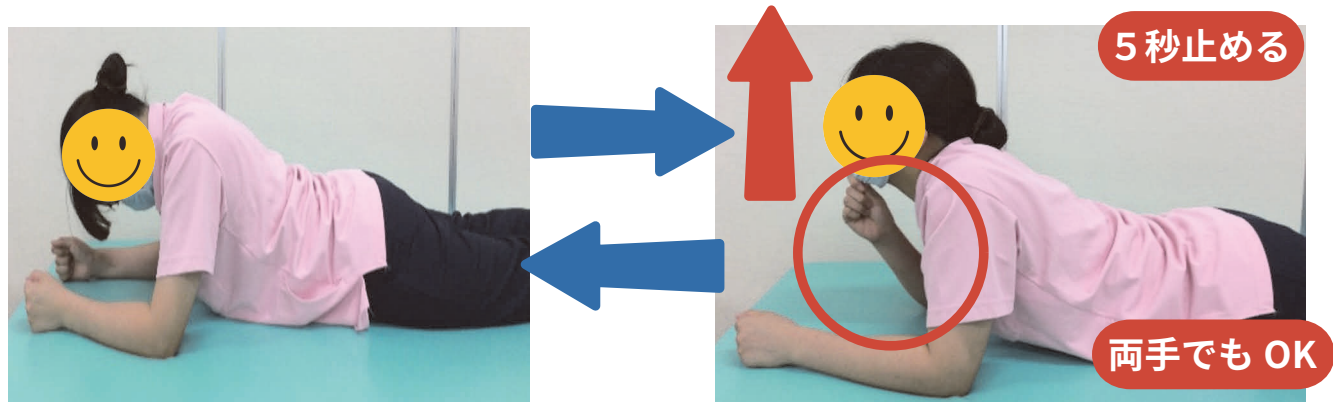


5秒止める

頭が急激に下がらないように注意

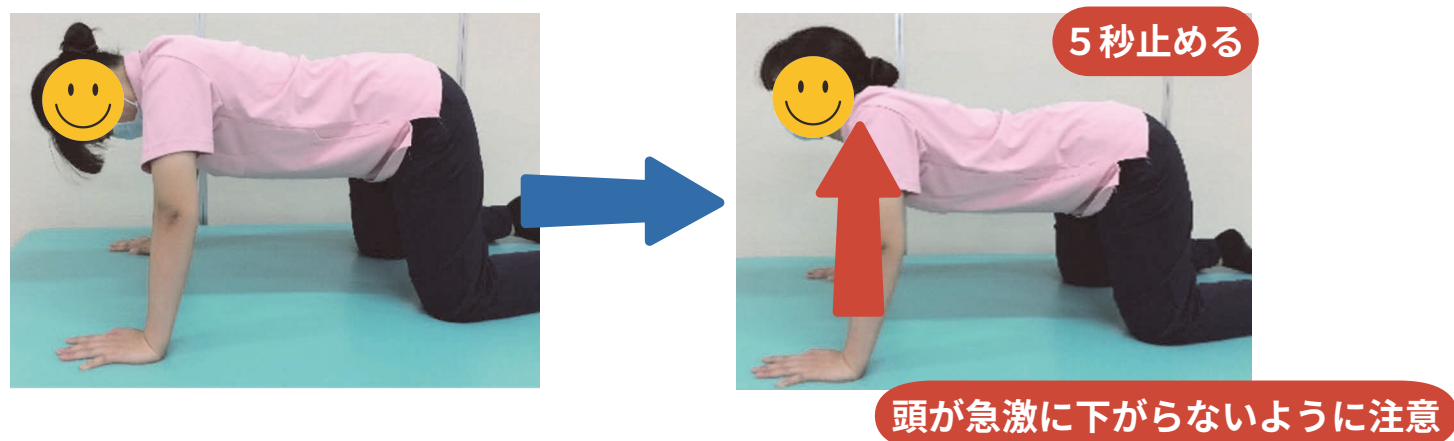
## 20 スフィンクストレーニング (10回 × 1セット)

腕を補助にして顔を上げる



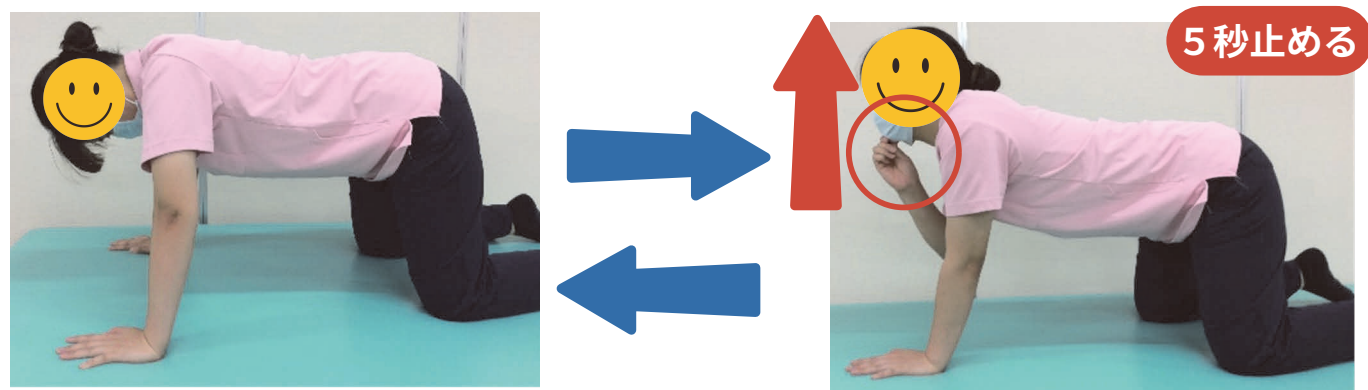
## 21 四つ這いトレーニング (10回 × 1セット)

腕の力に頼りすぎないように顔を上げる



## 22 四つ這いトレーニング (10回 × 1セット)

腕を補助にして顔を上げる



# 生活動作の注意点

## ダメな姿勢の例

うたた寝



下を向いて  
携帯を触る・本を読む



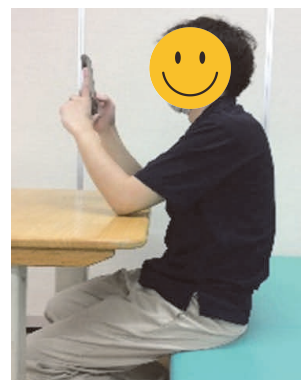
下を向いたまま  
家事姿勢



## ダメな姿勢の改善策

顔が下に向いてしまうことを防ぐため  
に机を用意し  
肘をついて携帯や本固定しましょう。

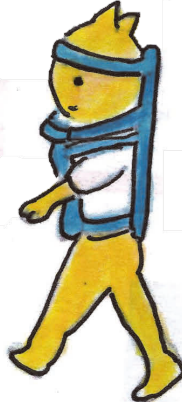
台所で作業をする際は高さの環境調整  
や調理時間の短縮を行ない首の負担を  
減らしましょう。



# 首下がり症 装具の使い方

弱くなっている首のつけ根を頭と背中を支えます

アゴは痛くないよ



胸をしっかりしめてまっすぐにするので歩いても姿勢を保てます

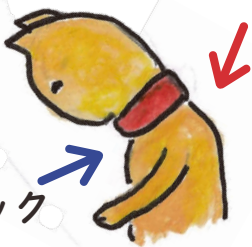
アゴはあては下げておでこで頭を支えます

装着方法はカンタン！  
動画でご覧いただけます



ガンバッテください。

## Q & A なぜ必要ですか？



ココが原因の場所  
ポリネックだけだと  
アゴを痛めてしまい  
ます



アゴで支えず  
頭・胸・背中の  
3点で支えます

## Q & A どのくらいつけますか？



うつぶせで前がラクに見えるようになるまで使用  
します

## Q & A 1日どのくらいつけますか？

大変だけど、首が下がると筋肉が伸びてしまうので、首が下がるうちは、寝るとき・入浴時以外はなるべく付けていた方が、治りが早いです。  
(ツライときは外して休んでください)

# 動画で見る首下がり症

熱海所記念病院 整形外科

動画で見る『首下がり症』

## 1. 首下がり症の原因



熱海所記念病院 整形外科

動画で見る『首下がり症』

## 2. 首下がり症のリハビリ



熱海所記念病院 整形外科

動画で見る『首下がり症』

## 3. 首下がり症の 装具について



熱海所記念病院 整形外科

動画で見る『首下がり症』

## 4. 首下がり症の リハビリ入院について



熱海所記念病院 整形外科

動画で見る『首下がり症』

## 項靱帯再建術

参考文献  
Endo, K., Kawai, H., Sonogi, Y., Akhara, T., Suzuki, H., Kunitani, T., & Yamamoto, K. (2024). Nuchal Ligament Reconstruction Surgery for Drooped Head Syndrome: A Case Report. JBJS Case Connector, 14 (6), e23.



ホームページから  
ご覧いただけます





# セルフマネジメント表

## 【記入方法】

〇月/〇日

①宿題全部行ったら⇒〇

②一部行ったら⇒○

③行わなかったら⇒×

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |

