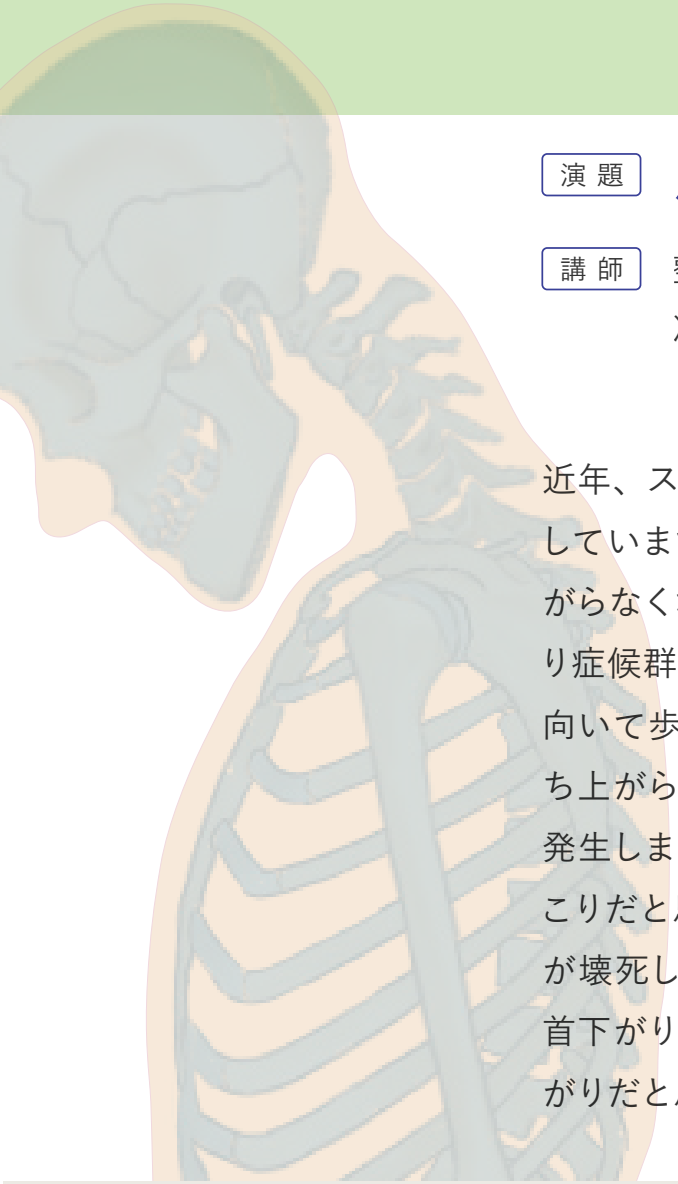
第167回　東京医科大学病院　市民公開講座

こちからから
ご覧いただけます

「肩こりと首下がり症」

整形外科　遠藤 健司 准教授

東京医大　首下がり　遠藤　検索



演題　肩こりと首下がり症

講師　整形外科
准教授　遠藤 健司 医師

近年、スマホなどの生活様式の変化によって肩こり人口が増加しています。さらに下を向いての作業増加によって、首が持ち上がらなくなる「首下がり症候群」もまた増加しています。首下がり症候群は、首を支えている筋肉が弱くなってしまうため、前を向いて歩けない、ふらつく、下を向いた作業をした後に首が持ち上がらない、高いところを見ることができない、などの症状が発生します。早期に診断治療をすれば改善しますが、最初は肩こりだと思って放置していているうちに、首を支えている筋肉が壊死してしまうとリハビリでは改善しなくなってしまいます。首下がりとは何なのか、どのようにすれば予防できるのか、首下がりだと思ったら何をすべきかについて解説いたします。

遠藤 健司

1988年東京医科大学卒業。1992年米国ロックフェラー大学ポストドクとして留学（神経 生理学を専攻）。1995年東京医科大学茨城医療センター整形外科医長を経て、2007年 東京医科大学整形外科講師、2019年准教授。 厚生労働省　特定疾患対策研究事業OPLL研究班、自賠責保険顧問医、日本脊椎脊髄病 学会社会保険システム等検討委員会委員長、日本運動器疼痛学会評議員、日本腰痛学会 評議員を務める。 腰部脊柱管狭窄症、頚椎後縦靭帯骨化症、脊椎内視鏡手術、脊椎腫瘍、首下がり、骨粗鬆症、脊髄神経生理、椎間板、筋線維、ファシアの研究に取り組む。

【認定資格】日本専門医機構認定整形外科専門医、 日本整形外科学会脊椎脊髄病医、 日本脊椎脊髄病学会指導医

【専門領域】脊椎脊髄外科、脊椎内視鏡手術、骨粗しょう症手術（セメント注入など）、脊椎脊髄腫瘍手術、顕微鏡使用頸椎、腰椎手術、慢性疼痛など

東京医科大学病院
TOKYO MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

共　催：東京医科大学／東京医科大学病院 生涯教育センター
公益財団法人 東京医科大学がん研究事業団／東京医専
問合せ：東京医科大学病院 総務課　tel.03-3342-6111　（代）