

# 胸郭出口症候群について

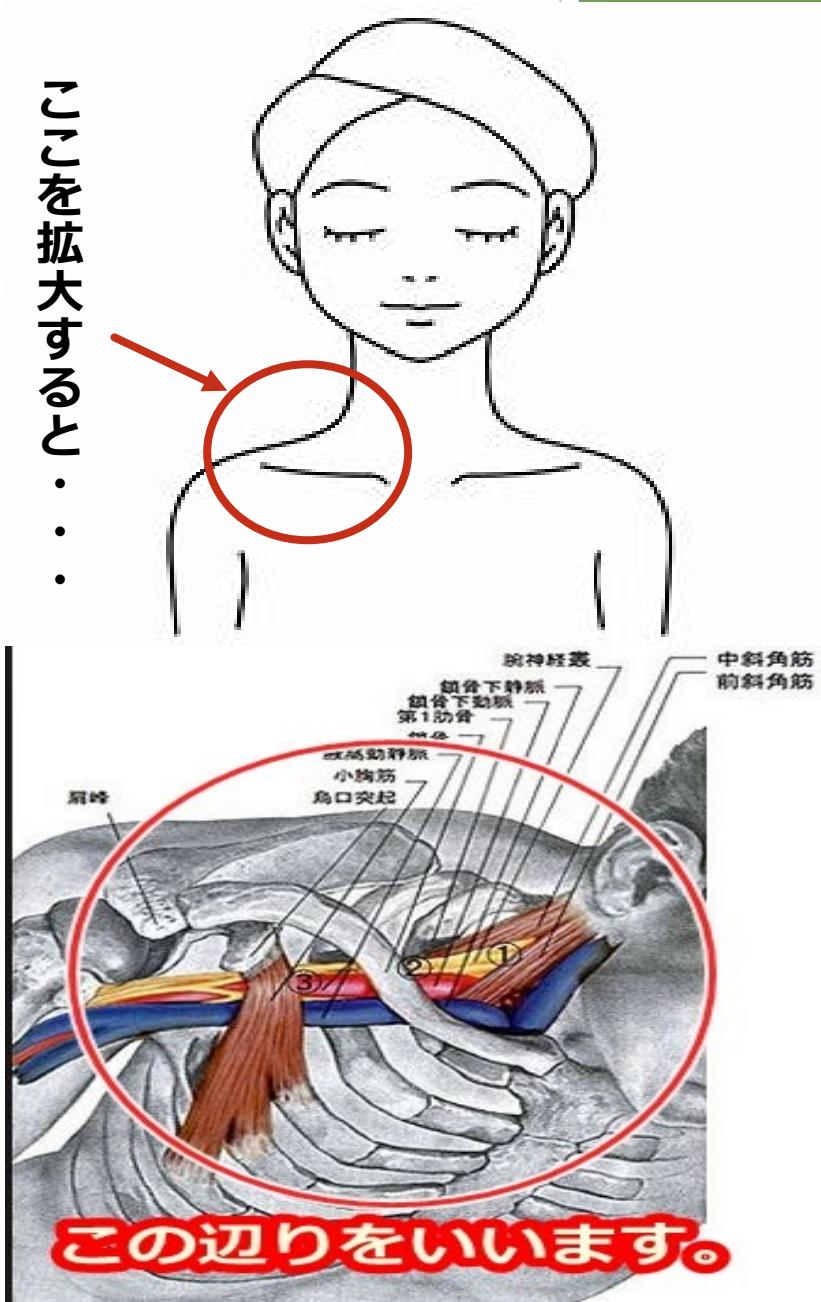
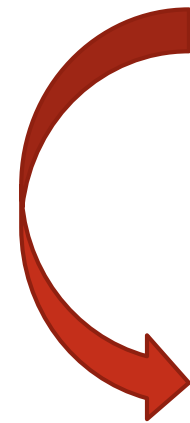
# 胸郭出口症候群とは？

胸郭出口症候群とは、人間の体の胸郭出口（きょうかくでぐち）という部分が狭くなったために、**手のしびれ**や**痛み**などを引き起こす病気です。



# 胸郭出口ってどこ？

これらの通り道で、この丸印の部分  
が骨や筋肉によって狭くなり動脈・静脈・神経が圧迫されてしまうため症状がでるのが胸郭出口症候群といえます。



# 胸郭出口症候群の原因は？

もともとの骨の構造、個人差が原因の場合もあります。

男性でしたら、**筋肉質で怒り肩**、女性でしたら**首の長い**などで肩の方など。

また、**仕事やスポーツなどで繰り返しの動作**を行ったり、**交通事故**などで筋肉や神経、血管にストレスを与えてしまい、痛めてしまうことが原因の場合もあります。



# 治療法は？

胸郭出口部に対する**神経ブロック注射**。  
装具による矯正などがあります。

当院のリハビリテーションによるストレッチや筋力トレーニング、ご自身でも行える**セルフストレッチ**などがあります。

**手術療法**が適用される場合もあります。



# 日常生活での注意点として

胸郭出口に圧迫や牽引が加わらない姿勢や  
姿勢をとるように気をつける。

荷物を下げる、重量物を抱えるなどの肩や  
首にストレスがかかる動作を避ける。

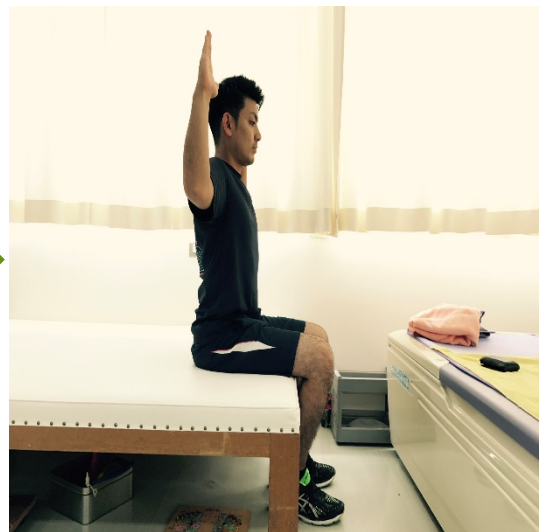
ベースにある不良姿勢の改善のための、良  
い姿勢を保持するための環境も必要です。





# セルフストレッチ

呼吸を整えながら以下の動作を繰り返し、肩や首周りのストレッチを行います。肩や首に痛み、しびれが出たようでしたら、動作を中止します。



**※ご不明な点がございましたら当院までご来院ください。**