



スマホ依存と言えば、「片時もスマホが手放せなくなる」「SNSが気になって仕方がない」などの精神的な部分の影響がとても大きいようにも思えますが、実は姿勢への影響も深刻なことをご存じでしょうか？今月は普段何気なく使っているスマホなどから姿勢不良を引き起こす「ストレートネック」について紹介します。

ストレートネック(スマホ首)の原因

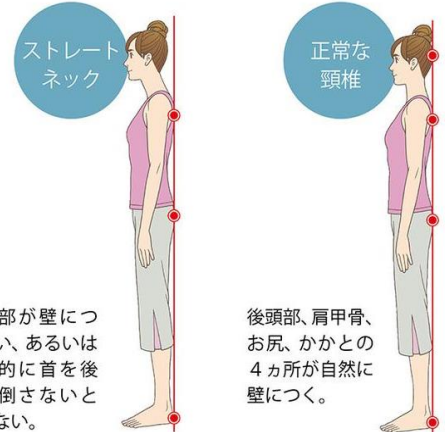
最近、「スマホ首」という言葉がよく聞かれるようになりましたが、スマホ首とストレートネックは同じものと考えて問題ないようです。ストレートネックとは、正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ「ストレート」になってしまった状態をいいます。近年のストレートネックが増えている原因はスマホ(スマートフォン)といわれます。スマホを使用する場合は、うつむいた状態が続がちです。うつむいた状態は頭を支える首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。その他に、パソコンを使った長時間のデスクワークや姿勢が悪い座り方などもストレートネックを引き起こす原因といわれます。

※簡単にストレートネックをチェックするには壁際に立ってみましょう。

壁にかかととお尻、肩を付けた時に頭が離れている、もしくは意識しないと頭が壁につかないような場合、ストレートネックになっている可能性もあります。

ストレートネックのセルフチェック法

壁を背にして「気をつけ」の姿勢を取る。



後頭部が壁につかない、あるいは意識的に首を後ろに倒さないとうつむかない。

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が自然に壁につく。

ストレートネックの怖い症状

肩や首、背中、腰などのコリが主な症状ですが、重症化すると痛みやしびれ、背骨の変形によるヘルニアなどにもなるようです。他にも手足の冷え、頭痛、眼精疲労、吐き気、めまい、慢性的なだるさ、血行不良などの症状もあるといわれます。

＜ストレートネックの予防法＞

●スマホの長時間使用を控える

長時間使用しなければならない時は、目の高さで見ると心がけましょう。

●同じ姿勢を続けない

20～30分に1回は姿勢を変えたり立ち上がるようにしましょう。

●デスクワーク時の座り方に気を付ける

「骨盤を立てて座る」「足は地面に付ける」「猫背にならない」などを注意し、パソコン画面が遠くて見えにくいために前かがみになってしまう場合は、眼鏡やコンタクトレンズといった視力矯正をするのも良いでしょう。

●枕の高さを見直す

高すぎる枕は、寝るときに首や肩の筋肉が緊張して凝りを招きやすいため、自分に合った高さを探しましょう。



●首周りのストレッチをする

気づいた時に首のストレッチをして凝りをほぐすようにしましょう。



簡単!お手軽!3分で行える

ストレートネック予防・改善ストレッチ

①～③を各5～10回、痛みのない範囲で行う

首をゆっくりと左右へ傾ける

目線は正面であごを引きながら行う



目線を水平にしたまま、首だけ横向きに動かす

肩から下の胴体は正面を向いたまま、首を傾けない



頭を極力前に突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く

体の位置は動かさずに、頭と背すじを真っすぐにする



日頃より正しい姿勢を意識し
生活の見直しなどできる事から
早目の対策を心がけましょう。

今月の担当は丸山です



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

