

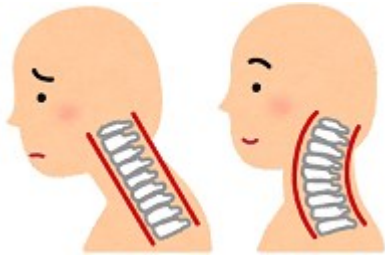


ストレートネック(スマホ首)とは？

パソコンでの作業やスマートフォン（以下スマホ）を使う機会が多い方、猫背になりやすい方、運動不足の方は、「首や肩が痛い」「めまいや頭痛がする」「手が痺れる」といった症状はありませんか？それはもしかしたらストレートネック（スマホ首）が原因かもしれません。

人間の首の骨（頸椎）は7つの骨で構成され、横から見ると頸椎は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブしており曲線を形成しています。それを生理的前弯(ぜんわん)と言います。人間の頭の重さは、約4～6kgと言われていますが、頸椎が前弯しているおかげで頭の重さを分散させ、衝撃を和らげることができます。

「前かがみ」や「下を向く」という動作をすると前弯が少なくなり、ストレート(後弯ぎみ)になります。例えば、頭を15度前に傾けると、首には約12kgの力がかかります。うつむく角度によって、負担の大きさが変わります。



ストレートネック

正常

ストレートネックかも？セルフチェック

【方法1】

- ①壁にかかと、お尻、肩を付ける
- ②頭が壁から離れている

【方法2】

- ①横方向から全身の写真を撮ってみる
- ②顔の位置が身体より前方にある

上記どちらかに該当する場合、ストレートネックによる症状が出やすい可能性があります。

ストレートネックの原因

ストレートネックを引き起こす原因は「姿勢」です。特に「長時間の同一姿勢」がストレートネックを助長させます。

【長時間のスマホ使用】

スマホを見ている時は、首や顔は下を向いていることが多く、首の前弯がなくなっている姿勢になっています。画面に集中すればするほど、そのような不良姿勢を長時間続けることになります。



【デスクワーク】

モニター画面に集中することで頭が前に出て、肩が前に回り、首と背中の上部の筋肉が伸びることで、胸の筋肉が伸びなくなります。このような姿勢を続けることがストレートネックの原因になります。

ストレートネックの改善・予防方法

【改善方法】

- ①スマホの使用時間を決め、意識的に姿勢を改善する
- ②デスクワーク時の姿勢を改善する・合間に簡単なストレッチを行う
- ③高すぎる枕を使用しない：厚みが高すぎる枕に仰向けで寝ると、首が下を向いているような姿勢となり、ストレートネックの状態を作り出すため、避けましょう。

【予防方法】

- ①適度に休憩を取る：パソコンやスマホを使う際は30分に1回は休憩をしましょう。
- ②首の後ろの筋肉に力を入れる：首が前に出ていることが多いので、その反対の動作を行いましょう。首の後ろの筋肉に力を思いっきり入れストンと力を抜くと、緊張していた筋肉が弛緩します。

スマホやパソコンで動画を見たり、ゲームをしたりすると、時間を忘れてしまうこともあります。日頃から正しい姿勢を心がけて、スマホやパソコンの使用時間を決め、しっかりストレッチを行いましょう。