# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ２８（１月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、スマホ首についてです。

## 1、スマホ首(ストレートネック)とは

スマホ首とは、日常的に頭を下に垂れた姿勢でスマホを長時間使うことで、首が痛い、首の後ろがこる、首の付け根のこりが取れない、肩こりがするなどの不調が現れた状態です。頸椎は体の前側に膨らむように弯曲していますが、頭を下げてスマホを見る姿勢では、頸椎の弯曲がなくなり、まっすぐになってしまいます。それが長時間続くとまっすぐな状態が固定化されます。頸椎の弯曲がなくなりまっすぐになった状態をストレートネックといい、スマホ首はストレートネックを生じる最大の原因の一つと言われています。ストレートネックと診断されたことがある方は、もしかするとスマホ首かもしれません。

## 2、スマホ首の原因

スマホを見ているときは顔が下を向いた姿勢になるので、自然とうつむく姿勢になりがちです。その姿勢は頭部の重心を前にかえてしまうことになり、首に大きな負担を与えます。うつむく姿勢によって、首の骨にかかる負担の大きさが変わってくるとされています。

首が曲がれば曲がるほど、首の骨の負担は大きくなっています。もっとも姿勢の悪い 60 度では、10 kgのお米の袋を約３袋分も首に乗せている状態と変わらないということになります。こうして首に負担をかけ続けることによって、正面を向いているときに、頭が前へ突き出した姿勢になっています。これがスマホ首の原因です。

## 3、ストレートネックになる主な原因は？

### ① 長時間のパソコン操作（デスクワーク）

パソコン作業もモニター画面をのぞき込むような前かがみに姿勢になるので、長時間悪い姿勢になりやすいです。首に負担をかけるだけでなく、背骨や骨盤のゆがみの原因にもなってしまいます。

### ② 同じ姿勢での読書

仰向けで寝転びながらの読書は別ですが、いすに座ったりうつむいたりした状態のまま読書をすると首に大きな負担をかけて、ストレートネックになるリスクが高くなります。

### ③ 高すぎる枕

実は高すぎるもストレートネックの原因です。睡眠時に高すぎる枕を使っていると頸椎が圧迫されて首や肩に大きな負担がかかってしまったり、周りの筋肉が緊張してしまうのです。その状態が長く続くと、起きた時に首や肩の痛みが出て、ストレートネックになってしまう傾向があります。

## 4、ストレートネックが引き起こす身体への影響は？

では、ストレートネックになってしまうと、一体どのような症状が起こるのでしょうか！？「コリ」を含めて 3 つの症状が起こると言われています。

①肩こり・首こり

首周りの筋肉が緊張してしまうので、肩こりや首こりになってしまいます。このコリは首に大きな負担をかけているので放置してしまうと、軽く咳をしただけでも首に痛みを生じることもあります。

②頭痛、吐き気、めまい、イライラ、不眠など

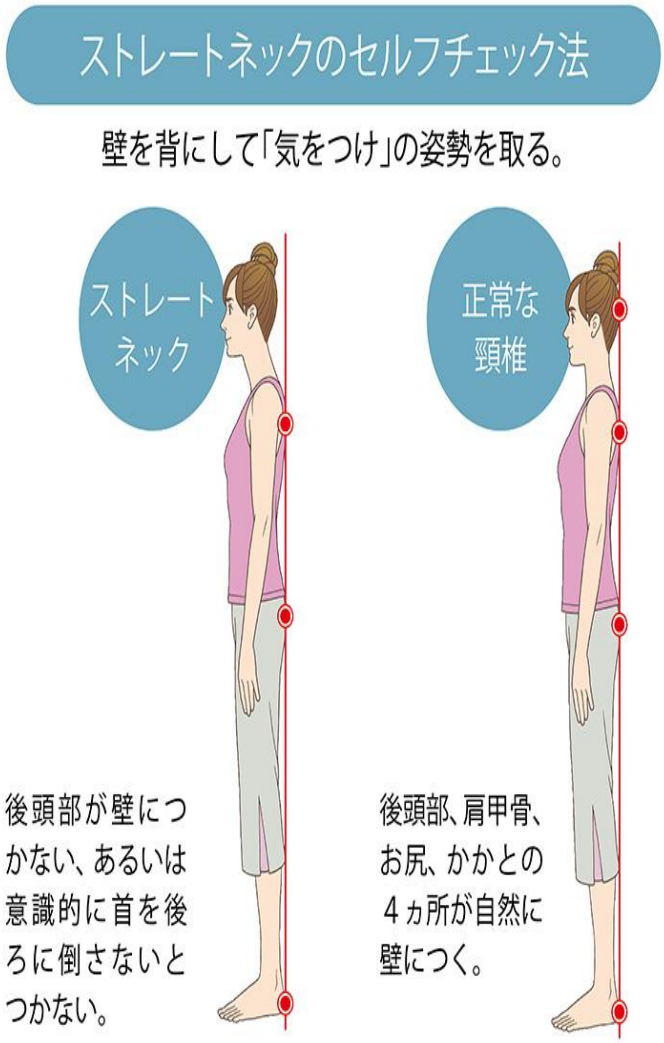
頸椎の上部に負担がかかると、緊張性の頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れやすくなったり、自律神経に支障をきたしてイライラや不眠といったメンタル面にも症状が現れることがあります。

③手や腕のしびれ、ヘルニア

頸椎の下部に負担がかかると、手や腕のしびれといった症状が現れます。

悪化すると頸椎椎間板ヘルニアになってしまうケースもあります。

## 5、スマホ首（ストレートネック）の簡単セルフチェック



スマホ首(ストレートネック)におススメのツボ

- 和髎（わりょう）…耳のすぐ上にあるツボ。頭痛や眼精疲労の改善に効果がある。
- 天容（てんよう）…耳の下、胸鎖突乳筋の一番上にあるツボ。首や肩のこりを解消するほか、血流を促し自律神経のバランスを取る効果もある。
- 風池（ふうち）…首の付け根にあるツボ。和髎と同じく、頭痛や眼精疲労の改善に効果がある。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)