

# 現代病「スマホ首(ストレートネック)」を予防しましょう！

あなたは「スマホ首(ストレートネック)」という言葉をご存知ですか？

実はこれ、日本人の8割が発症している現代病として、いま話題になっているのです。

『いつも肩が凝っている』『首が痛くなりやすい』『頭痛でやる気が起きない』『すぐめまいを起こす』

もしあなたがこのような症状が慢性的に続いているなら、もしかしたらストレートネックが原因かもしれません。

今回はストレートネックがどういったものなのか、また、簡単にできるセルフケアについてお話していきます。

## ストレートネックとは？

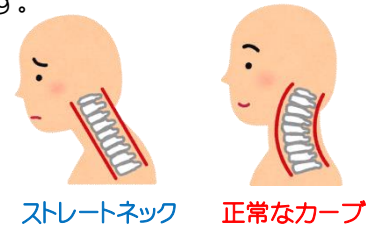
ストレートネックは病名ではなく状態のことです。首には本来ゆるやかなカーブ(湾曲)がありますが、そのカーブが失われて真っすぐになっている状態のことを**ストレートネック**と言います。

そのような状態になる原因は、首の筋肉の緊張にあります。

私たちの頭は、**ボーリングの玉ほどの重さ**があります。(5~6kg)

例えば、現代はスマホを見たりパソコンを操作したり、頭を垂らして下向きになる姿勢が多いですが、その頭を垂れている姿勢は、**ボーリングの玉が前へ落ちないように首の筋肉で支えているような状態**です。

日常生活の中で、そのような習慣が繰り返されると、首には負担がかかり続け、筋肉が緊張して縮みっぱなしになり、次第に首の骨が筋肉引っ張られてカーブが失われていくのです。つまり、ストレートネックは、首の筋肉の緊張状態が続くことによって起きるのです。



## ストレートネックのセルフチェック法

「自分はどのぐらい、ストレートネックが進行しているのか？」

そんな風に気になる方がきっと多いでしょう。

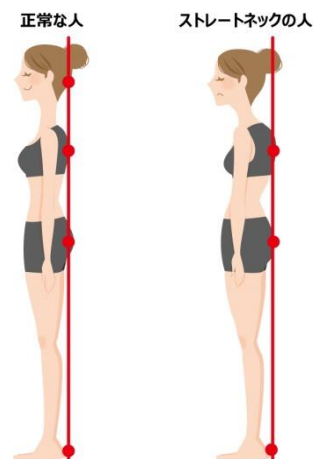
簡単にチェックできる方法があるのでご紹介します！

まず壁に背を向けて立ってみてください。

体に力はいれずに、いつもどおりの自然な姿勢で。

「**後頭部**」「**肩甲骨**」「**お尻**」「**かかと**」の4点が、無理なく壁にピタッとつくのが「正しい姿勢」です。後頭部がすっと壁につきましたか？

**後頭部が壁につかないなら、ストレートネック**になっています！



★軽度 普通に立つだけでは壁にはつかないが、わずかな隙間。多少力をいれたらすんなり壁につく。

★中度 普通に立つだけでは後頭部がつかない。後ろに意識をしたら何とか壁につく。

★重度 首と頭が大きく前に出ていて、頑張っても壁につかない。

頭の重みの負荷は、**前に頭が2cm出るだけで2倍**となり、**4cm出ると5倍**になるとされています。

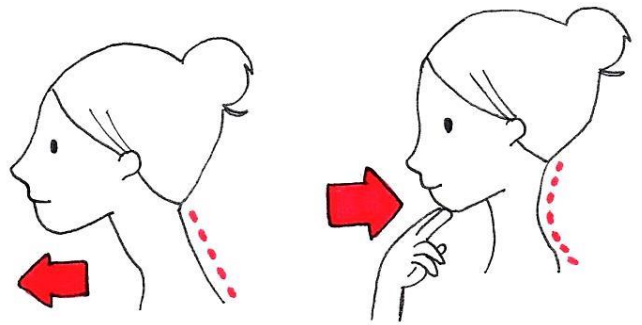
頭を垂らしている姿勢は、重い頭を必死で頸椎が支えているという状況。

毎日長時間うつむき姿勢でいるだけで、頸椎への負荷は増えていきます。

## ストレートネックのセルフケア

### ①あご押し体操

あご押し体操は、どなたでも簡単にでき、すぐ実践できます。まず、正しい姿勢を取り、体の位置は動かさず、**頭をできるだけ前方向に出します。**次に、**あごの先端に指を当て、水平にスライドさせるように後ろへ強く押し込みます。**



やり方のポイントは、二つあります。

一つめは、肩の位置を動かさず、頭と首を水平にスライドさせるように後ろへ押し込むこと。

二つめは、強めにぐっと押し込むことです。

もし、やり始めたばかりで、うまくできないと感じた場合は、背中を壁につけて行うとコツがつかみやすいはずです。

ちなみに、あご押し体操は、1日に何回行っても構いません。

仕事や家事の合間など、日常生活のさまざまな場面で、くり返し行うと効果的です。

デスクワークなどで前かがみの姿勢になることが多い人は、15～30分に一度ぐらい行うと理想的です。

あご押し体操をくり返し行っていると、固まっていた頸椎関節がゆるみ、動きがよくなってきて、

徐々にストレートネックが解消されます。

### ②お風呂で首を温める、全身浴

関節の動きをよくするには、常に温めるのが大切です。お風呂はシャワーだけで済ませず、

毎日入浴してください。湯船につかる際は**アゴまでしっかり浸かる全身浴**をしましょう！

39度くらいの少しぬるめのお湯に、10～20分程リラックスして入ってください。

首や肩がよく凝る方は、半身浴はNG！首や肩を冷やしてしまい、症状が悪化してしまいます。

お風呂に入り温めながら、「アゴ押し体操」をすることにより矯正効果が倍増しますよ♪



<全身浴の注意点>

◎全身浴はのぼせやすいので、血圧が高い方や心臓が弱い方は長湯しないでください。

◎低いイスに座って髪を洗わないでください。首や腰を深く曲げた姿勢は頸椎や

腰椎に負担がかかるので、**高いイスに座るか立って洗いましょう。**

◎湯冷めをしないように注意してください。入浴後はドライヤーで髪を乾かしましょう。

髪を自然乾燥で乾かすと、皮膚から体温を奪い、首や肩を冷やしてしまいます。



### ③枕を使わず、あおむけで寝る習慣をつける

毎晩の就寝時に、高い枕をしていると、首や肩の筋肉が緊張し、こりや張りを招きます。

ですので、できるだけ**枕を使わず、あおむけに寝る**ようにしてみましょう。これまでに高い枕を使っていた人なら、

これだけで首のこりや痛みが即座に緩和することも少なくありません。高い枕で寝ていた人にとって、

最初は違和感があるかもしれません。特に、ストレートネックの人は、枕がないと不安感が強いと思います。

しかし、枕なしに慣れればそのほうが、調子がよいことに気付くはずですよ。

いかがでしたか？現代では、スマートフォンの普及やデスクワークの方が増え、ストレートネックになってしまう方が増えています。ストレートネックは予防と意識が大切です。少しの意識で予防できます！ぜひ参考にしてくださいね。