

ヘルスマーター

上を向いて歩こう！

「肩こり」は現代人を悩ます病気の一つで、若い女性に特に多い症状です。そして、そういう患者さんは、首(頸椎)のX線写真を撮ると、なで肩(骨が多く長くみえる)や、ストレートネック(真っすぐ)になっていることが多いです。

首のカーブの変化

実は、現代人の首のカーブがだんだん変化してきているのをご存知でしょうか？数十年、背骨の医者をやっていると、小さな謎がどうしても気になってしまうのです。首は横から見ると、やや後ろに反り返ったカーブが正常です。ところが最近、むしろ前に反った逆のカーブを多くみかけるようになりました(ストレートネックの真っすぐも異常です)。理由は分かっていません。でも私はひそかに現代人の生活が原因だと思っています。

皆さんは空を見上げることがありますか？

昔、小学校にはノッポの「時計台」がありました。朝礼や放課後、休み時間になると、それを始終見上げたものです。ところが今は、スマホで時間が分かります。腕時計すら要らない時代なのです。首の後ろの筋肉は、頭を上げないと鍛えられずに退化してしまうのです。もしこうした現代の生活がヒト(ホモサピエンス)の解剖まで変えているのだとしたら、ちょっと怖い話です。

もちろん「肩こり」は病気ではありません。「肩こり」だけで手術なんかにはなりませんから、ご安心ください。ただ、「猛暑や黄砂で、空なんかとても見たくねえ」とは言わず、これからもぜひ上を向いていきたいものですね！