

# ヘルスメーター

## ストレートネック(スマホ首)について

ストレートネックとは、うつむいた姿勢を長時間続けることで、首の筋肉に負担がかかり、首の痛みだけにとどまらず、頭痛、めまい、目の不調といった症状が体中に出ることを言います。

通常頭の重量は約5kgですが、前方に30度傾けると15kg、45度では20kgの重みが首の筋肉にかかるという研究結果が出ています。自転車一台分の負荷が首にかかるとは驚きです。

本来、<sup>けいつい</sup>頸椎は7つの骨が前方凸にカーブするように並んでいますが、うつむき姿勢ではこのカーブが失われて真っすぐになってしまい、ますます筋肉への負担が増大し、自律神経の障害に至るといった悪循環に陥ります。

自分がストレートネックかどうかチェックする方法としては、壁に背を向けて真っすぐに立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとが自然に壁に着くことができるかどうか調べるのが簡便です。

ストレートネックには予防が大切です。

- スマホやパソコンの長時間使用を控え、画面を目の高さで見ると心掛ける。
- 同じ姿勢を20分以上続けない。
- 座り姿勢の改善(猫背にならない、両かかとを床に着ける、両座骨を意識して座る等)をする。

その他、定期的に適度なストレッチを行うことや、入浴等で頸部のリラクゼーションと保温する事等も有効です。

しかし、上記を心掛けても、症状が改善しない時は、医療機関を受診するのがよろしいかと思えます。