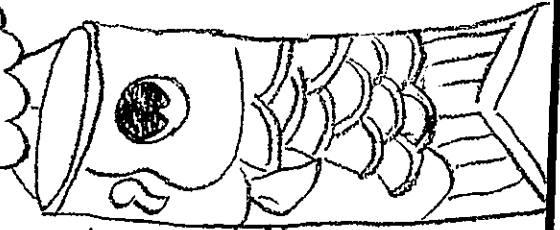


ほほえみ

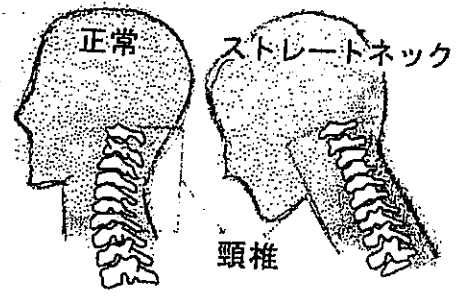
第 271号
R3.5.1発行



今回のテーマは
「ストレートネックについて」です。



ストレートネックとは?

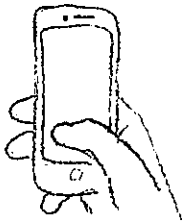


頸椎は、7つの骨から構成され、30~40度の湾曲があります。頭の重さは5kgあり、重い頭部の衝撃を吸収するため緩やかな前弯のカーブをもっています。しかし、首を前に出した姿勢を続けたことにより湾曲が失われ、頸椎の並びがまっすぐになり、た状態のことを**ストレートネック**といいます。ストレートネックになると頭の重心がそのまま首にかかってしまうため、首周りの筋肉や神経に大きな負担を与えます。頸椎の上部に負担がかかると、頭痛、めまい、吐き気など症状が現れます。また、頸椎の下部に負担がかかると、首や肩のこり、上肢のしびれがみられるようになります。ひどくなると、頸椎と頸椎の間にある椎間板が圧迫されてつぎ出し頸椎椎間板ヘルニアになることもあります。

原因



- ・スマホの操作
- ・パソコン作業
- ・猫背
- ・高すぎる枕



ストレートネックのセルフチェック

壁を背にして気を付けの姿勢をしてみましょう。後頭部・肩甲骨・骨盤周囲・かかととの4カ所が意識をせず壁につけば、頸椎は正常な状態にあります。しかし、後頭部が壁につかなかたり意識的に首を後ろに倒さなければ壁につかない場合はストレートネックの可能性が高いといえます。首の筋肉を休めることが大切です。

首のマッサージはNG

肩はいくらもんでも問題ありませんが、首は多くの神経が通るとてもデリケートな場所。そのため、強い力でもんだり押ししたりしてはいけません。また、首の筋肉を強化しようとトレーニングを行うと逆に筋肉に負荷がかかり悪化させてしまいます。首の不調を癒やすには、とにかく首の筋肉を休めることが大切です。

★ストレッチ方法★

- ① 背筋を伸ばしあごを引く
 - ② ゆっくり左右に首を倒す。
 - ③ 視線を水平にしたまま首だけ左右に横向きに動かす。
- ①~③を2~3回繰り返す。首の前方、後方の筋肉の緊張をほぐすことが大切です。



頭の重量 5~6kg

首を30度傾けた状態 15~18kgの負担

首を45度傾けた状態 20~24kgの負担

