



スマホ × 姿勢



「スマホの長時間使用」が骨格を変えてしまう！

増えているストレートネックとは

みなさんは1日何時間スマートフォンを使っているでしょうか。

その時、どんな姿勢になっているか思い返してみてください。スマホを使用しているときは下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になってきます。これが長時間続くと、骨格にも影響が出てくるのです。

リスク～低年齢にはつきりと増加がみられる「ストレートネック」～

背中から首にかけて猫背になり姿勢が悪い人にレントゲン検査を行うと、首の骨がまっすぐになっていることが多く、このような姿勢をストレートネック（別名：スマホ首）と呼びます。

ストレートネックの症状の例

- 初期 ・ 頸部や両肩の痛みやこり
 悪化すると… ・ 自律神経症状（頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良など）
 ・ 末梢神経障害（手足のしびれなど）
 ※天候が悪くなったり気圧が下がりだすと症状が強くなる傾向があります。

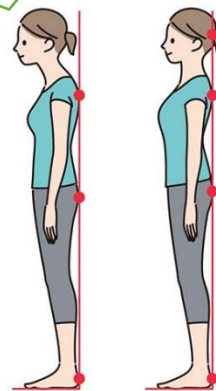
ケア～首の骨の湾曲は本人の努力で取り戻せる～

ストレートネックの人は、首の筋肉がガチガチに固まっているため、それをほぐしていくストレッチなどが有効です。ストレッチをすることで骨の動きやすい状態を作って、姿勢を正す努力を続けていくと正常な湾曲を少しずつ取り戻せるようになります。骨の正常な湾曲が戻ってくると、首から肩にかけて負担が少なくなるため、辛い症状も軽くなります。

大切なのは、長時間スマホを使う、下向きで画面を見続けることを避けること、ストレッチを普段から行い、毎日続けていくことが大切です。

※雑誌「健」子どもとスマホより

壁に後頭部がつかない人はストレートネックの可能性が！



首の骨が弓なりに描いているカーブがクッションとなり、頭の重さ(大人で4～5kg)を分散できるため、筋肉に過度な負担をかけずにいられます。



正常

骨のクッション機能がうまく働かず、首から肩にかけての筋肉により大きな負担がかかってしまい、首や肩の骨や筋肉がガチガチに固まってきます。



ストレートネック

こわばった筋肉が骨や筋肉の周辺にある血管や神経を圧迫し、ひどくなると首の後ろに集中している末梢神経や自律神経を刺激するようになります。

猫背を防ぎ、背筋を正す工夫

- ・ パソコンのモニターを高い位置に設置する
 - ・ スマホを持っている腕の肘の部分のを空いた手で支え、スマホを目の高さに保持する
- ※スマホやパソコンを長時間使用するときは、15分に一度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら30秒かぞえましょう。それだけで、ストレートネックの予防になります。

