

みなさん、ストレートネックという言葉を知っていますか？
パソコンやスマートフォンが欠かせない存在になっている現代、肩こりや首の痛みといった悩みが増えています。そこで今回はその原因のひとつであるストレートネックについてお伝えします。



お悩み相談室

～50歳男性～

肩こりが気になって受診したところ、ストレートネックと言われました。肩こりが悪化しないように日常生活で気を付けるという事はありますか？



肩こりを悪化させないために

デスクワークの際の姿勢に注意！

理想的な姿勢は、背骨が綺麗なS字をえがく座り方。

- ・椅子が高く足が地面に届かない場合は、足の下にフットレスト（踏台）を置く
- ・パソコン作業の際の目線はやや斜め下で、軽く顎を引き、ディスプレイから40cmくらい間隔をとる



おすすめストレッチ

1. 両手を後ろに組む。
2. 息を吐きながら、上体をそらす。
このとき、体をそらしながら組んだ両手を上へ持ち上げる。
3. その状態のまま、2～3回呼吸をする。
4. 息を吐きながら、腕をゆっくり戻して手をほどく。

●ストレートネックの原因

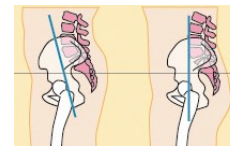


1. 日常生活の姿勢

慢性的にうつむき姿勢をとることで、首の生理的な湾曲が失われやすくなります。猫背などの悪い姿勢で顎が前に突き出ることでもストレートネックは起きやすいといわれています。

2. 骨盤のゆがみ

骨盤が前傾すると、腰がそり腰になり、それを補うために猫背になって、ストレートネックになりやすくなります。



前傾 正常

●ストレートネックの対策

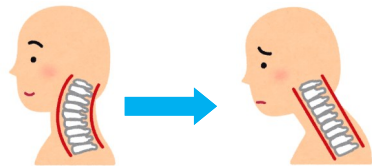
初期の場合や症状が軽い場合は、首のマッサージやストレッチ（右記参照）などで症状が改善する場合があります。症状がひどい場合は、温熱療法や症状を和らげるための内服治療、合併症改善のための手術などが行われます。

激しい頭痛や吐き気、腕のしびれなどがある場合はストレートネック以外の原因も考えられますので早めに受診しましょう。

●ストレートネックとは

ストレートネックとは、首の骨が正常なアーチ状から直線状になること（頸椎の生理的湾曲の消失）をいい、長時間パソコンやスマートフォンを操作する人に多くみられます。

首の骨が直線状になることで、首や肩、背中の筋肉が過剰に緊張してしまい、様々な症状を引き起こします。



正常 ストレートネック

●ストレートネックの症状

- ・頭痛がする
- ・肩がこる
- ・上を向きにくい
- ・首が痛い、首が動かない
- ・手のしびれがある
- ・めまい、ふらつき感がある
- ・寝違いを繰り返す
- ・胸焼け、吐き気がする
- ・自律神経失調症、うつ

*ストレートネックであっても無症状のことがあります。

＜＜健康たいけん教室 TELにて予約受付中＞＞

0569-27-7999（日・祝を除く9時～17時）

～詳しくはこちらからHPをご覧ください～

次回は5月13日（土）13:30～
ひざ痛緩和で健脚づくり