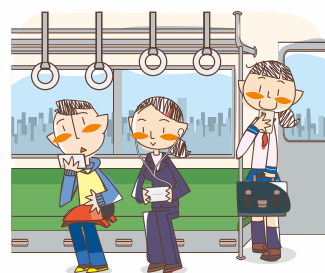


今月のテーマ スマホ首

電車に乗って車内を見回すと、多くの人がスマートフォンに夢中になっています。そして、そのほとんどの人の首が前に出て、顔が下を向いた姿勢になっています。この姿勢を長時間続けていると、首や肩の筋肉が凝って硬くなり、スマホを見ていない時でも首が前に出た姿勢になりやすくなります。これが、「スマホ首」です。スマホ首の状態が固定化されると、「ストレートネック」になります。



ストレートネックとは

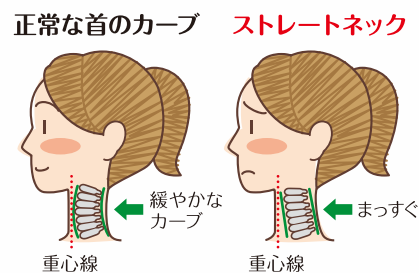
ストレートとは、まっすぐという意味なので、ストレートネックは首がまっすぐになった状態です。まっすぐなら良いじゃないか?と思うかもしれませんが、首は本来まっすぐではないのです。

首は、重たい頭部の衝撃を吸収するために緩やかに前弯カーブを描いています。頭部はボーリングの球ほどの重量(成人で4.5kg~5.5kg)があるので、頭が前に突き出ると前弯カーブが損なわれ、ストレートになります。※図1参照

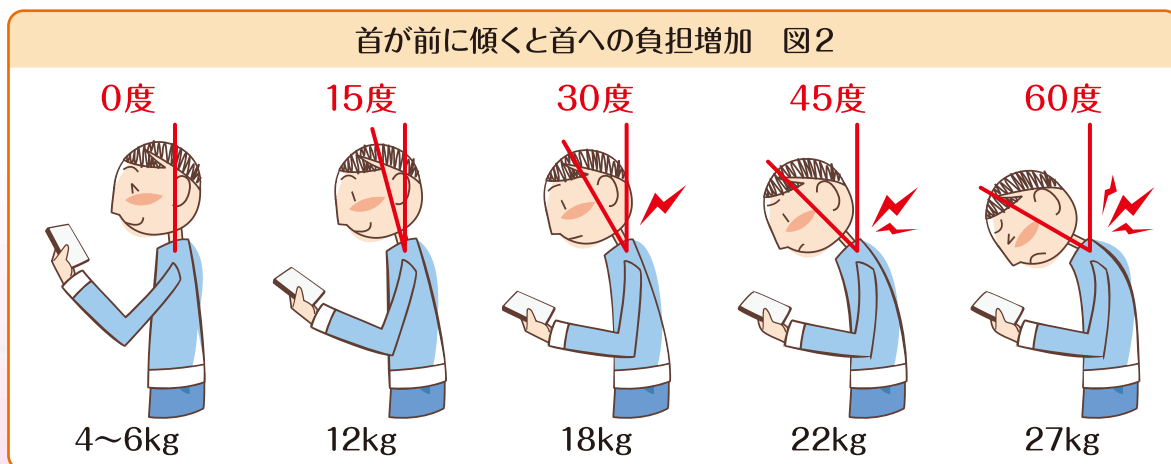
ストレートネックになると、首にかかる負担が格段に大きくなります。※図2参照

その負担が常に首や肩にかかっている、ということなのです。そして、首や肩以外にも症状が出る場合があります。

正常な首とストレートネック 図1



首が前に傾くと首への負担増加 図2





ストレートネックの主な症状

首の痛み・肩こり・頭痛・吐き気
めまい・耳鳴り・上腕のしびれ



スマホ首を予防するには

30分に一度、姿勢を正す

同じ姿勢を続けているときは、30分に一度、背筋を伸ばします。首を反らせる、回すなどの簡単なストレッチをするといいでしょう。パソコンやタブレット端末を見る時も同様です。



背中の中のボタンを意識する

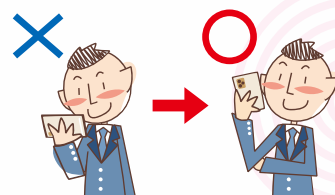
肩甲骨の真ん中辺りを押された状態をイメージして下さい。(右図を参照) そのボタンを誰かに押しもらった状態をイメージすると、背筋が伸びて肩が後ろに引かれ、頭が自然に体の上に乗ります。立った状態でも座った状態でも、これを意識すると、姿勢が改善されます。



ここが押されているイメージを持つ

スマホを目の高さで見ろ

うつむき加減にならないように、スマホは目の高さに上げて見ます。持つ手が疲れないよう、反対の手で肘を支えるといいでしょう。



スマホを顔の高さまであげる

スマホ首以外にも、眼精疲労／ドライアイ／スマホ巻き肩(猫背)／ドケルバン病(腱鞘炎)／うつ症状などが報告されており、これらはスマートフォン症候群と呼ばれています。

手軽で便利なだけに、ついついどこでも見てしまいますが、使う時間や場所など自分のスマホルール(電車に乗っている間は、外の景色を楽しむなど)を決めて上手に楽しくスマホを使いましょう。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店