

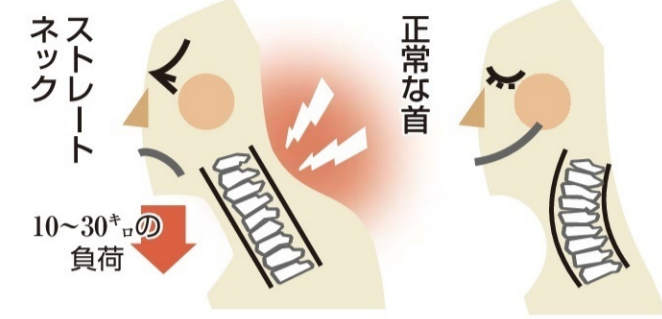
「ストレートネック」をご存じでしょうか。仕事や日常生活で首を前方へ突き出したり、うつむいたり、前かがみになったりすることが続くと、本来は反り返っている首の骨が真っすぐになり、前に傾いて体の負担となります。「ス

マホ首」とも呼ばれ、首などの筋力が衰える高齢者だけでなく、スマートフォンやパソコンを頻繁に使う人も注意が必要です。正しい姿勢を保つための注意点やトレーニング法を専門家に聞きました。(鈴木雅人)

森原徹医師(左)と宮崎哲哉さん(京都市中京区・丸太町リハビリテーションクリニック)



正常な状態とストレートネックを比較した骨の形の違い

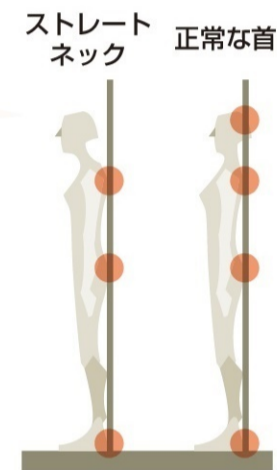


真っすぐ伸びている 前方に湾曲している

※森原院長への取材を基に作成

簡単にできるチェック法

- 1 壁に尻と背中を付けて立つ
- 2 次の4カ所が自然と壁に付いているか確認する(後頭部、肩甲骨、尻、かかと)
- 3 後頭部が壁から浮いていたり、無理をしないと付かなければストレートネックの可能性



※日本成人病予防協会ホームページより作成

前かがみ、スマホやパソコン 頻繁に使う人は注意

頭痛引き起こし、吐き気・不眠の原因にも

「姿勢を安定させる」ために体幹を鍛えることも勧める。「へその下あたりの腹筋に力を入れ、体の土台づくりを意識して」。40代以降の人が骨を歪形させてしまうと、完全に元に戻すのは難しいが、トレーニングによって悪化を防ぐことができるという。

筋力の衰えていく高齢者は特に注意が必要だが、若い世代でも男性より筋肉量の少ない女性になりやすく、成長途上の青少年も注意が必要だ。森原医師は「青少年にはスポーツをさせたり姿勢に注意をさせたりするなど、保護者が気を付けてほしい。20代までに姿勢を整えておけば、中年以降のストレートネック予防に役立つ」とアドバイスする。

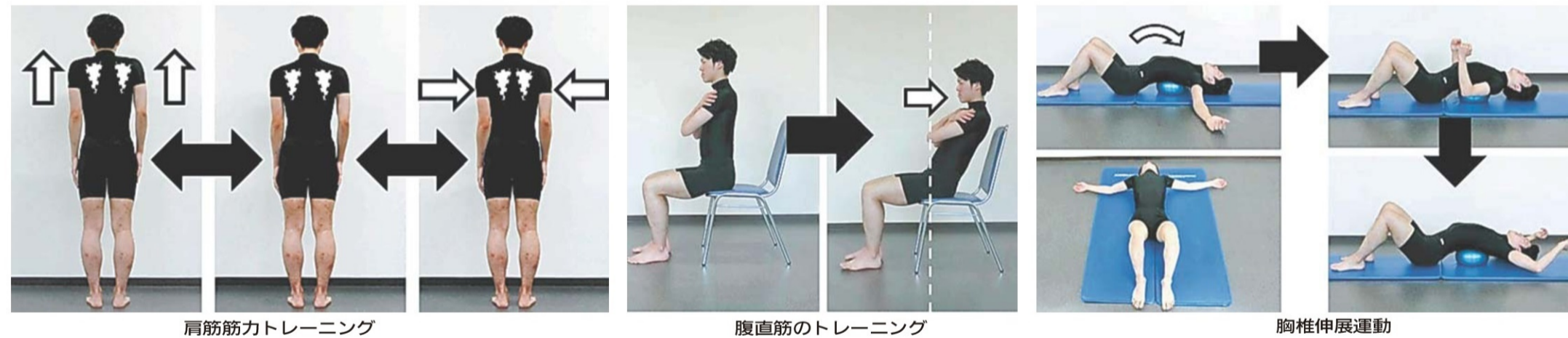
「ストレートネックは「スマホ首」と呼ばれるようになってきた。立った状態で自分の体の側面を鏡に映し、スマホ画面を見る姿を確認してほしい。画面を目の高さに近づけると、頭を下に向けていないだろうか。米の研究者の試算では、スマホを見るために直立の状態から頭を15度傾けると首に掛かる負担は12kg、60度で30kg近くになるという。」

森原医師はストレートネック予防で気を付けることとして、スマホやパソコンの利用や読書の際は、前かがみにならないよう視線を少し下げたところに画面や本を持つてくるところを挙げる。就寝時の枕は必要以上に高さのある物にせず、後頭部でなく首の下に当たるように置くという。



「ストレートネック」にならないために

目線上げ、体幹鍛え正しい姿勢で



予防トレーニング例
間違った

無理をしないで 腹筋や背筋意識

ストレートネックの予防や悪化させないトレーニング法を丸太町リハビリテーションクリニックの理学療法士の宮崎哲哉さん(30)に紹介してもらった。

◇ 姿勢は体のあちこちが連動している。ソファでテレビを見ているとき、背中をもたれさせると自然と腰の骨盤は後ろに倒れる。連動して背中が丸まり、頭が自然と前に出てきてしまう。

以下はトレーニングの一例で、骨盤を起した状態を保ったり、下腹部の腹筋を鍛えたり、背筋を真っすぐ伸ばしたりすることを目指す。10回1セットを一日2〜3回を目安に、正しい姿勢づくりを自覚してほしい。誰でも取り組めるよう負荷の少ないトレーニングを選んだが、高齢者は骨折などの恐れもあり、無理を

胸 椎伸展運動 背骨の柔軟性を改善させる。あおむけに寝て、写真は背中の下にゴムボールを入れているが、タオルでもよい。場所は肩甲骨の少し下あたり。最初は寝転ぶだけでもよく、慣れたら両手を横や上に広げるなどしてさらに胸を伸ばす。

腹 直筋の筋トレ 姿勢の土台となる腹筋を鍛える。いすに座った状態で、両手を胸の前に組み、後方に体を倒し、下腹部に力が入っていることを実感できる程度のところまでしばらく止める。

肩 筋力トレーニング 姿勢が悪いと肩甲骨の位置が体の左右に流れ、手を上げにくいなどの支障も出る。トレーニングは左右の肩甲骨を同時に上げ降ろしたり、背中の中心に向かって肩甲骨を寄せたりする。頼める人がいれば肩甲骨の間に指を入れてもらい、肩甲骨で挟めるか確認してもらうといい。

(トレーニング写真は全て丸太町リハビリテーションクリニック提供)

さらにタオルを重ねて敷いていた。もともと猫背なため、この姿勢が心地よく、どんどん悪化させたのだろう。

通勤電車内でガラスに映った姿は、まさに森原医師の解説通り。車内を見渡したら、座席で私と同じように太もも近くにスマホを構え、のぞき込むように画面を見ている乗客が多かった。普段から正しい姿勢を意識したい。

取材して、病氣予防以外にも効果があるのではないかと考えた。生きていけばつらいことがあり、下を向きたいときもある。でも、せめて姿勢だけでも真っすぐ前を向いてみたら、気持ち折れそうでもこらえられるのではないかと信じてみたい。



「コーヒー」

昨年の暮ごろ、眠れないほどのひどい頭痛に1カ月間も悩まされた。さすがに心配になってクリニックの頭痛外来を受診したら、医師から「ストレートネックですね」と言われた。

重い病氣かもと不安が募っていたが、「ただの肩こりか」と拒みつけた。ところが、首の骨のエックス線画像で正常な人と見比べたら「これほど違うのか」とショックを受けた。骨のカーブがなくて真っすぐ。むしろ前方に傾きかけていた。医師から注意を受け、あわてて枕を買い替えた。それまで高さのある枕の上に

