

東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所

尼崎市長洲本通1-16-17

〈連絡先〉

06(6488)8149

あなたの不調 スマホ首？

コロナ渦の影響でおうち時間、在宅勤務などが勧められるようになり早一年が経過。外出しにくいストレスなども伴って首や肩の凝り、頭痛や目の疲れなどの体調不良が慢性的に出ていませんか？

ここ数年でスマホの普及も広がり、「スマホ首」や「ストレートネック」という言葉も聞いたことがあるのではないのでしょうか。この二つの言葉はほぼ同じ意味と考えていいです。その名の通り、首の骨がまっすぐに近づいている状態をいいます。

人間の首の骨は本来、緩やかに前弯（カーブ）しているのので、頭を支える際に少しの負担で自然に首を支えられますが、（と言っても頭は体重の十分の一程度の重さがあるとされるので首には常に負担がかかりますよね涙）

ストレートネックになると通常より顔が前に出てしまうので首にかかる負担も増し増しの三〜四倍になるといわれるので首の筋肉が緊張して肩こりや頭痛が起こるのは必然的なのです。スマホを見る時に、見にくいからといって猫背で首を前に突き出して見ていませんか？長時間見過ぎていませんか？

簡単にストレートネックをチェックするには、壁際立つてみましょう。

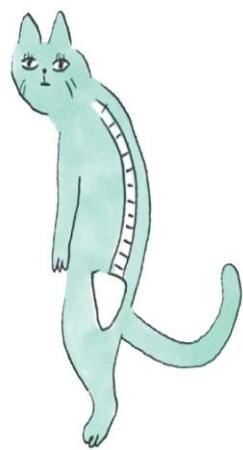
壁にかかるとお尻、肩をつけた時に、頭が壁から離れている、もしくは意識しないと頭が壁につかないような場合、ストレートネックになっている可能性が高いです。

自分でできるヘルスケア

ストレッチ

首や肩のストレッチ方法はたくさんありますが、大切なのは筋肉の緊張を緩めてあげること。意識して肩や腕を前後に大きく回すなど、体をほぐすことを心がけましょう。

・首をゆっくり前後左右にまげる



・肩をすくめる
・肩をゆっくりまわす
・両腕を前後に広げる
お風呂に入りましょう

体のこりをほぐすには体を温めるのが効果的。38〜40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かると温熱効果で血流が促され、凝り固まった筋肉がほぐれて疲れも和らぎます。就寝の1時間ぐらい前に入浴すると眠りにつきやすくなり、快眠にもつながります。

食事にもひと工夫

血行不良を防ぐためには体を冷やさないこと。体を内側から温める食材を積極的に摂りましょう。

もち麦・黒砂糖・栗・くるみ・納豆・あじ・さば・鶏肉・チーズ・玉ねぎ・にら・しょうが・にんにく・ねぎ・かぼちゃなどの根菜等。

コロナが収束し、皆様が安心して健康で暮らせる日常が早くもどりますように、願いをこめて。