



一院長のひとり言ー ストレートネック スマホネックについて

バックナンバーは
こちらー
(クリニックのHPより
ご覧いただけます)

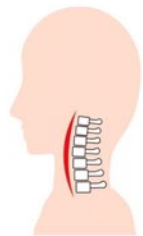


スマートフォンやパソコンの日常化が引き起こす不良姿勢によって、主に若い世代を中心に頸椎の生理的前弯が失われ、まっすぐな(悪化すると後弯してしまう)頸椎になって、様々な身体の不調を訴える方が多くみられるようになりました。



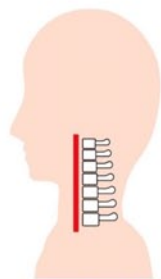
[首に負担をかける悪い姿勢]

正常な頸椎は、緩やかにやや前方にカーブしています。では、なぜ前方にカーブしているかというと、それは頭の重さを支えるためなのです。頭の重さは平均して約5kg前後、ボーリングの玉ほどあります。このカーブのおかげで頭が身体の真上に位置することができ、首や肩の筋肉の負担を軽減し、必要最小限の力で、この重たい頭を支えることができるのです。



[前弯している正しい姿勢]

私は、よく患者さんに「首を積み木の積み重ねに例え、安定した積み木は上に重たく大きなものを載せても大丈夫ですが、不安定な積み木は重たいものを載せると崩れてしまいます」と説明しています。



[ストレートネック]

ーストレートネックには2通りあるー

① 筋性のストレートネック

これはスマートフォンやパソコンを見続けるなど、猫背で首を前に突き出した不良姿勢を続けていると筋肉が強ばりストレートネックになるものです



② 骨性ストレート

首の骨(椎体)が加齢的な変化などによって、押しつぶされたりして変形し、椎間板の隙間が狭くなり、頸椎全体がまっすぐになってしまった状態です。



[骨性ストレート]

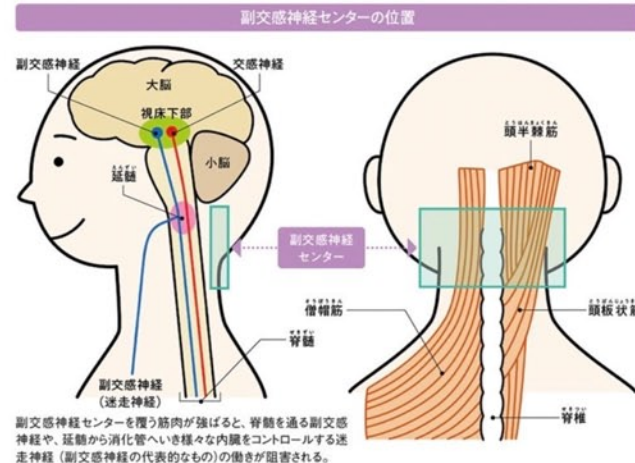
これは不可逆的な変化で、前述した筋性のストレートネックが長く続くと、それが原因で骨性のストレートネックになってしまうことがあり、注意が必要です。

ーストレートネックの症状ー

首・肩凝り・頭痛・めまい・耳鳴り・眼精疲労・上肢のしびれ・痛み・だるさ・脱力・自律神経失調症・最近話題になっている寒暖アレルギーもこれに含まれます。

ストレートネックにより頸部の筋肉のこわばり 過緊張が生じると、頸椎に左右沿って走行している自律神経(交感神経 副交感神経)が、バランスを崩してしまいます。主に、身体のリラクゼーションを司る副交感神経センターに影響を及ぼし、副交感神経の働きを阻害してしまいます。

頸部の自律神経は脳幹にもつながっており、脳幹に存在する体温中枢の視床下部にも影響を及ぼし、これが寒暖アレルギーの原因と考えられています。



ーストレートネックの治療ー

前述の骨性のストレートネックになってしまうと、不可逆性、つまり元の生理的なカーブには戻らなくなってしまうので、早期の段階つまり“筋性ストレートネック”の段階での治療が必要です。

それには、不良姿勢の改善(スマホ パソコンの作業時間の短縮)と、何より大切なのは、首周囲の筋肉のストレッチ、首周囲の筋力増強訓練です。

当クリニックでは理学療法士によるストレートネック予防の運動療法をしています。お気軽にご相談していただき、健康な首作りに励みましょう。