



## スマホ首とストレートネック

**近**年、スマートフォンの普及などでいわゆるスマホ首（ストレートネック）が増えているといわれています。スマホ首とはどのようなものなのでしょうか？よく聞くストレートネックは治すことができるのでしょうか？

**本**来、健常人の頸椎は軽度の前弯（ぜんわん：頸椎の前側が軽度カーブしている）を保っています。それを**生理的前弯**といい、4~6Kgの頭を支えるために理想的なバランスの姿勢といわれています。

しかし、約20年前から前弯が無くなり頸椎が真っすぐになるストレートネックが急増し、最近では頸椎後弯変形（一般的にいう猫背）の人が多くみられるようになりました。

パソコン、ゲーム機、テレビ、うつぶせで本を読む、スマホをいじるなど、頭が体幹に対して前にくる姿勢が多くなっている事が、**ストレートネック**や**頸椎後弯変形**がふえた原因と考えられ、まさに**現代病**といわれています。

**姿**勢が重要なことはわかりますが、具体的にはどのような姿勢が正しいのでしょうか。また、生活のなかで何を注意すればよいのでしょうか？

**ま**ず自身の姿勢を評価するため、壁にかかと、ふくらはぎ、お尻、肩をしっかりと付け立った時、自然と頭が壁から離れている場合、ストレートネックか頸椎の後弯変形といえます。また、肩が壁につかない場合は**巻き肩の姿勢**といえます。

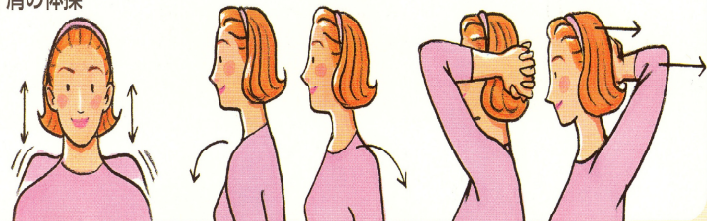
スマホやパソコンの閲覧を控えるために「こまめに休みを取る事」「睡眠時間を確保する事」「スマホやパソコンに向かう時間を決める」など対策はありますが、現代社会においてパソコン、スマホは生活に欠かす事ができないアイテムになっており、根本的な解決方法は難しいかもしれません。



**見**た目の姿勢だけでなく自覚症状には何があるのか、対処の方法などどうすればよいのでしょうか。

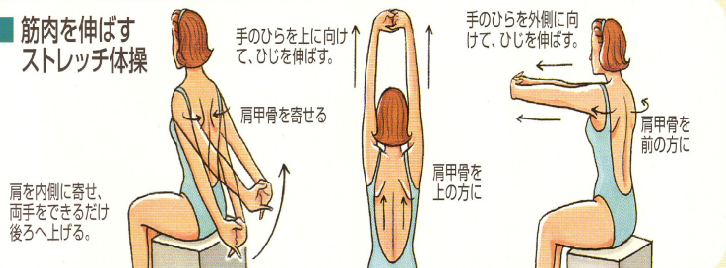
**症**状が強いと首肩の痛み・こり、頭痛、めまい、腕のだるさ・しびれ、疲れ目などが生じます。対処としては頸椎周囲筋の強化や肩甲骨を和らげるストレッチ、および上記の姿勢を避け正しい姿勢を意識する事が大切です。理想的な良い姿勢は壁に寄り掛かってかかと、ふくらはぎ、お尻、肩、後頭部が一直線になるよう、**顎を引き、胸を張る姿勢を意識し**、心がけることが良いと思います。

### ■ 肩の体操



①両腕を体につけて、肩を上あげる。 ②次にゆっくり肩をおろす。 ①腕を伸ばし、肩を後ろから前へゆっくり回す。 ②同じように前から後ろへゆっくり回す。 ①両手を頭の後ろで組む。 ②両ひじを後ろに引く。 ③頭で手を押す。

### ■ 筋肉を伸ばすストレッチ体操



肩を内側に寄せ、両手をできるだけ後ろへ上げる。

手のひらを上に向けて、ひじを伸ばす。

手のひらを外側に向けて、ひじを伸ばす。

肩甲骨を寄せる

肩甲骨を前の方に

肩甲骨を上の方に

**し**かし、現時点では、ストレートネックは原因ではなく結果なので、病的意義があるというエビデンスが実はありません。あくまでもストレートネックが悪い姿勢の代名詞のようにいわれ、不良姿勢がなんとなくイメージしやすい言葉だということです。

**姿**勢を気をつけ自覚症状を改善していくことで、結果ストレートネックも改善したという状態になることが大切なことだと思います。

