



text neck

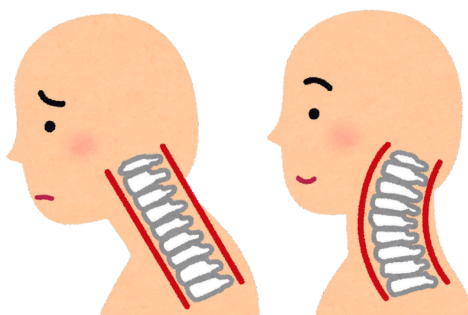
ストレートネック

原因

スマートフォンやパソコンを使用する際、長時間の前傾姿勢、首の自然なカーブが失われます。猫背や前かがみなどの姿勢の悪さが続くと、首の筋肉や関節に負担がかかり、ストレートネックを引き起こします。肩こりや首のこりなどの筋肉の緊張が慢性的になると、頸椎に影響を与えることがあります。

症状

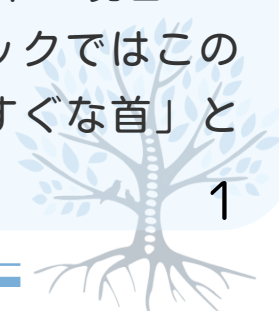
ストレートネックにより頸椎の自然なカーブが失われると、重たい頭を支える頸部の負担が増します。結果、首や肩周辺の筋肉が緊張しやすくなり、血流が悪くなり肩や首の痛み、頭痛を引き起こします。また、肩関節の動きが抑制され肩こりなども生じやすくなります。首周りの筋肉で神経が刺激されると手の痺れが生じたり、後頭部の筋肉の緊張で眼精疲労を起こすこともあります。



スマホ首とも言われます。

診断

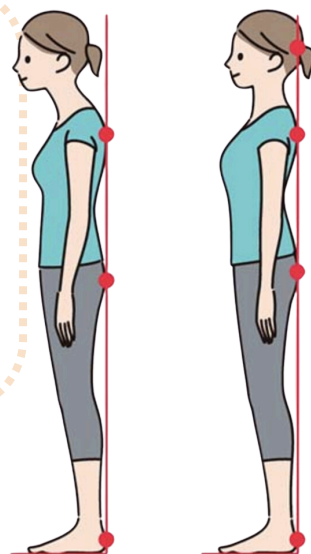
通常、最も頭に近いところにある第1頸椎と、首と背中との境目の第7頸椎までの角度は30～40度ですが、ストレートネックではこの角度が30度以下のため、レントゲンで文字通り「まっすぐな首」として映ります。



ストレートネック

セルフチェック

壁にお尻と背中をつけて立ち、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4箇所が自然に壁にくっついているかをチェックします。後頭部が壁から浮く、無理をしないとくっつかない、という場合はストレートネックになっている可能性が高いです。



対策

1、長時間同じ姿勢でいることを避ける

スマホなどの使用で前かがみの姿勢が続いている際には、こまめに休憩を挟みます。20～30分に一度は姿勢を変えたり、立ち上がったりしましょう。

2、姿勢をよくする

スマホの操作はなるべく高く持ち上げ、画面と目の高さが同じになるようにします。重くて腕が疲れるときは、スマホを持っている方の肘を逆の手で支えると楽になります。机がある場合は、肘をついたり、スタンドを使用しましょう。

3、血行を促す

筋肉がこわばって血行が悪くなり、首にこりや痛みを感じるときは、蒸しタオルをあてる、湯船につかるなどして温めましょう。

4、適度な運動とストレッチを行う

散歩や柔軟体操をはじめとする全身運動は、筋肉のこわばりの解消につながるとされています。

前に出た頭の位置を改善する運動

