

loco

[ロ・コ]

旭化成のマンション オーナー様にお届けする

ロングライフな暮らしの
コミュニケーションマガジン

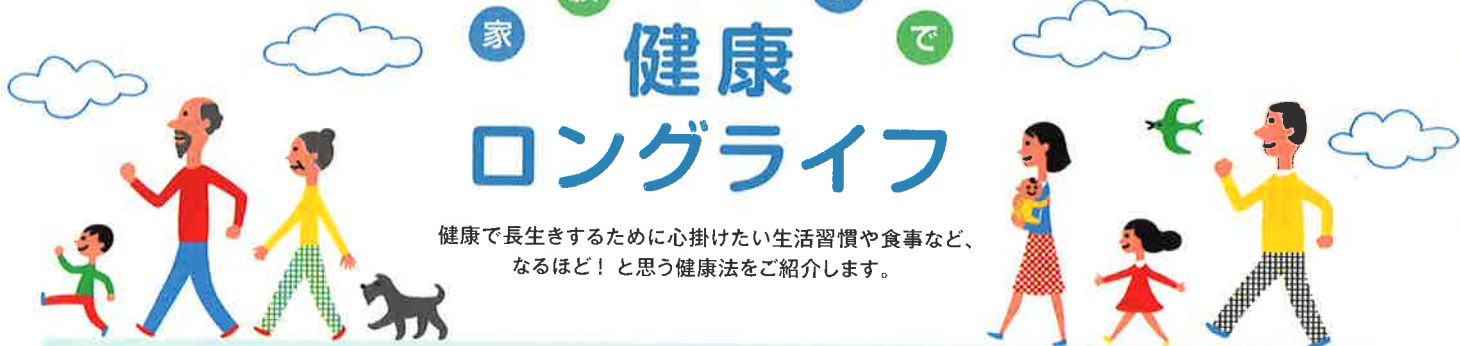


特集 **おとなの学び直し**
リアル白書

SPRING 2019

平成31年4月22日発行
年2回(春・秋)発行 No.21

家族みんな
健康
で
ロングライフ



健康で長生きするために心掛けたい生活習慣や食事など、なるほど!と思う健康法をご紹介します。

[第2回]

不調やうつの原因は首にあり?

ストレートネックを改善しよう

パソコンやスマートフォンの使用頻度が増す中、頭痛や首の痛み、肩こりなどの不調やうつを感じる人が増えています。それは「ストレートネック」に伴う自律神経障害の症状かもしれません。そこでストレートネックの改善法をご紹介します。

下向きの姿勢は首に負担がかかりやすい

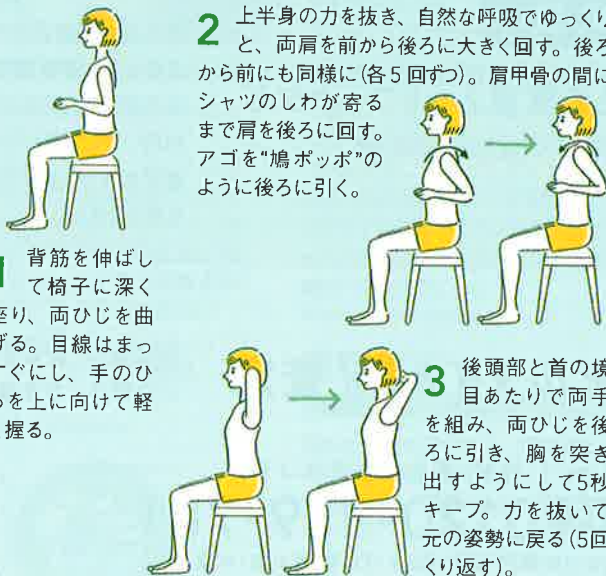
正常な状態では前方に彎曲している(角度が30〜40度)はずの首の骨(頸椎)が、まっすぐになっている(30度以下)ことを「ストレートネック」と呼びます。スマートフォンやパソコンの操作やデスクワーク、家事や育児などの下向き姿勢を長く続けると背中が丸くなって、首が突き出した状態になり、首に負担がかかりやすくなります。

大人の頭の重さは約6kg。ポウリング球に相当する重さを日常的に支えている首まわりには、30種類以上の細かい筋肉や神経が複雑に絡み合い、脳と体をつなぐ重要な役割を担っています。そのため首の筋肉がこり固まると、自律神経の働きが阻害され、疲れやすい、体がだるい、めまい・耳鳴りなど、検査をしても原因が分からないくらいさまざまな不調が現れます。進行すると中にはうつ症状を発症してしまう人もいます。

こうしたストレートネックはいわば姿勢の生活習慣病。特殊な低周波や遠赤外線を用いた専門的な治療もありますが、重症化する前

ストレートネック解消エクササイズ一例

前屈みの姿勢を長時間続けず、15分おきにこまめに首の後ろ側を動かしましょう。アゴを後ろ方向へ「鳩ポッポ」のように動かすのも、頭痛解消には有効です。



1 背筋を伸ばして椅子に深く座り、両ひじを曲げる。視線はまっすぐにし、手のひらを上に向けて軽く握る。

2 上半身の力を抜き、自然な呼吸でゆっくりと、両肩を前から後ろに大きく回す。後ろから前にも同様に(各5回ずつ)。肩甲骨の間にシャツのしわが寄るまで肩を後ろに回す。アゴを「鳩ポッポ」のように後ろに引く。

3 後頭部と首の境目あたりで両手を組み、両ひじを後ろに引き、胸を突き出すようにして5秒キープ。力を抜いて元の姿勢に戻る(5回くり返す)。

にセルフケアをすることが大切です(右図)。首の筋肉を温めて緩め、強くもまないようにしましょう。日頃から下向きを続けないことや、濡れタオルを電子レンジで1〜2分温めてラップに包んだホットパックなどで首の血流をよくすることも有効です。首の筋肉が緩めば、ストレートネックから徐々に正常なカーブを取り戻していくことも可能です。気になる人は、早速実践してみましょう。



監修

東京脳神経センター
遠藤雄三
(えんどうゆうさう)

1969年東京大学医学部卒業。元虎の門病院免疫部長、病理細菌検査部長。元マクマスター大学健康科学部病理・分子医学部門粘膜免疫病理客員教授。浜松医科大学非常勤講師。2013年より東京脳神経センター首こり専門外来にて頸性神経筋症候群の診療にあたっている。