

スマホ首

コロナ禍で、スマホの使いすぎで、
気づいたら……

女性に急増
ぜひ鏡で確かめて
ください

あなたも陥っている

首が太く短くなる 症候群

慢性疲労症候群、うつ病を誘発!

季節の変わり目のせいなのか、慢性的な頭痛が起きるし、なんだかやる気も出ない。ふと鏡に目をやると、太くてたるんだ自分の首が目に入ってさらに気が滅入る——これら不調のすべてが、コロナ禍でさらに加速したスマホの使いすぎが原因かもしれない。

体を蝕む寒さが少しずつ薄れ、新しい季節の訪れを感じる時期だが、会社員の内藤明子さん（50才、仮名）は鏡の前でため息をついている。

「最近暖かくなってきたからタートルネックやセーターはやめて、久しぶりに春らしいVネックのカットソーを着てみました。だけど、なんだから首が太く短くなっている

ような気がするんです。体重や洋服のサイズは変わっていないのに、一体なぜなのでしょう。……せっかくいい季節になったのに、気持ちには沈んだままです」

内藤さんと同様の悩みを抱える人は少なくなく、「街中のショーウィンドーに映った自分の首が顔と肩の間に埋もれているように見えて愕然とした」「冬の間、ダイエットに励んでやせたはずなのに、首だけがずんぐりと太い」といった嘆きの声があったところから聞こえてくる。

東京脳神経センター理

事長で医師の松井孝嘉さんはこうした。首が太く短くなる症候群の原因の多くは、スマートフォンにあると断言する。

「体重や体形に変化がないのに、もかかわらず、首だけが太く短く、まるで埋もれたようになっってしまう理由のほとんどはスマホの使いすぎにあります。画面のサイズが小さなスマホは、どんなふうにも目から30cm以上の距離を保つのは難しい。小さなスマホをのぞき込むようにして使っていれば、次第に頭が前に落ち、猫背になりやすく背中

は丸まっつていきます。私はこれをスマホ漬けで起こる『スマホ首病』と呼んでいます」

こうした、うつむき姿勢が長時間続くと首の筋肉には大きな負担がかかる。

「人間の頭の重さは約6kgあり、普段は『頸椎』という7本の骨と首まわりの筋肉・靭帯によって支えられています。しかしうつむき姿勢になると、その重さはすべて首の筋肉だけにかかってしまう。この状態が習慣化すれば、大きな負荷がかかった首の筋肉は縮こ

まったくまま、重症化すると金属のような硬さになり固定されてしまいます。そうなる顔を上げて首まわりの筋肉は動かさず、常に首が肩に埋もれたような姿に見えてしまうのです」(松井さん・以下同)

実際、コロナ禍におけるスマホの利用時間は増加の一途をたどっており、21年の調査によれば、1日の平均使用時間は前年と比較して10分近く伸びている。こうした生活習慣の変化に加え、女性はそもそも首に負担がかかりやすいと松井さんは話す。

「もともと、女性は男性に比べて筋肉の量が少ないため首にも負担がかかりやすい。料理をするときに包丁を持つ、掃除機をかけるときに床に目線を置くなど、家事はうつむくような姿勢をとることが多い。授乳や乳児を抱く動作も首に負担をかけます。女性の日常生活には首を埋もれさせる動きが多いのです」



「頭の重さを支えるためにこり固まった首の筋肉は、やがて痛みを感じるようになり、筋肉を介してつながっている肩にも伝わりやすくなります。悪化すれば背中や肩甲骨の内側、脇の下まで伝播することもある。首は神経が集まるための、痛みも感じやすいのです」(竹谷内さん)

見た目の変化は後ろ姿にも竹谷内医院院長で整形外科医の竹谷内康修さんが言う。「肩と首の筋肉はつながっているため、首に負担がかかると筋肉が固まれば、肩にも伝わり、力が入って肩甲骨が持ち上がったような状態になります。特に首から肩に張っている筋肉は、元来固まりやすく、首から肩にかけてまるでテントを張ったような、もつさりとした見た目になってしまふのです」

首の痛みでうつ病になる場合

首への負担が生むのは外見の問題だけではない。体に異常を来すケースも少なくない。多くの人が悩む代表的な症状は、首から肩にかけての痛みだ。

「頭の重さを支えるためにこり固まった首の筋肉は、やがて痛みを感じるようになり、筋肉を介してつながっている肩にも伝わりやすくなります。悪化すれば背中や肩甲骨の内側、脇の下まで伝播することもある。首は神経が集まるための、痛みも感じやすいのです」(竹谷内さん)

自律神経に乱れが生じることだ。「首まわりの筋肉が硬直すると、すぐそばにある自律神経が強く圧迫されます。すると相反する作用を持つ交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、動悸や倦怠感、不眠や多汗症、めまいや頭痛など全身に作用するような疾患が次々と生じます。」

自律神経の異常によって起きるだるさや意欲の低下が解消されずに慢性疲労症候群と診断され、学校や会社に行けなくなる人も珍しくありません。副交感神経には涙を出す働きや瞳孔を小さくする神経もあるためそれらが制御され、瞳孔がしまらなくなった結果、ドライアイや眼精疲労に悩まされるケースもありました」(松井さん・以下同)

「自律神経の乱れによってうつ病を発症し、来院する人が急増しています。これはいわゆる精神科病である『うつ病』とはまったく別の病気であり、精神科の治療では治すことができません。自律神経を治すことで完治する新しいうつ病です。精神科にかかってもうつ薬を処方されてもまったく効かず、原因を探ったら首のこりにあったという事例が極めて多い。女性の産後うつも授乳や乳児を抱く動作が原因と推測され

因と推測され、最近、うつ病の罹患率が急増していますが、その95%以上は首への負担による自律神経の異常が原因です。その証拠に自律神経を治療することできれいさっぱりうつ症状が解消する数えきれないほどの症例があるので「首が休まる」と枕の選び方

首が休まる「うつ病」の選び方

体の外側も内側も、そして精神までも「気がついたら人生すら侵されかねない『スマホ首』をどうしたら予防・改善できるのか。竹谷内さんが真っ先に取り組むべきと主張するのは首に負担をかける姿勢をマスターすること。「無理をせず、持続可能な姿勢をキープすることが首を守ることに繋がります。まずは背骨のS字カーブを保った状態が、正しい姿勢だと覚えてください。立つときは猫背にならず、背筋を伸ばすように意識します。理想は、横から見ると『耳、肩、腰、股関節、ひざ、外くるぶし』が一直線上にそろっているイメージです。左右の乳首の中間の背側、肩甲骨の下あたりに

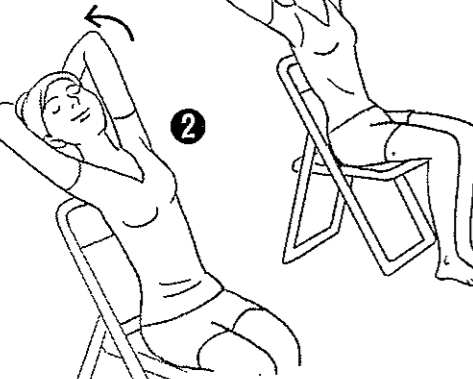
「背中ボタン」があり、後ろから押されているイメージするときれいな姿勢を作りやすいのです」(竹谷内さん・以下同)

「首が休まる」と枕の選び方。S字カーブを意識しよう。首を伸ばそうとしないこと。「背もたれを使わずに背筋をピンと伸ばして座っても長続きしません。そればかりかかえって体に負担がかかり、首の筋肉を緊張させることにもなりかねない。いすに深く腰かけてしっかりと背もたれに寄りかかり、力を抜いて楽な姿勢をキープしてください」

「座りやすさは前かがみになりやすい。背もたれの高さや形状が自分に合ったものかどうか。首の位置にあっては、首もたれの高さは肩甲骨よりも高い位置にあるものを、形状は背骨のSカーブを維持

首の筋肉をほぐす ネックリラクゼーション

①いすに深く腰かけて背中を背もたれにつけた状態で、両手を頭の後ろで組む。



②頭を首が痛くなる手前までゆっくり後ろに倒していき、30秒維持した後、手で頭を押し上げるようにしながら、元の位置に戻す。

イラスト/飛鳥孝子

15分毎のネックストレッチを

首に負担をかける原因ともいえるスマホだが、現代においてまったく使わずに生活するのはほぼ不可能だ。竹谷内さんは少しの工夫でその負担は大きく軽減されると言う。「立つて使うときはできるだけ目線に近い高さで持ち、それ以上下げないように気をつけます。座っているときは、テーブルに肘をついてなるべく高い位置で持つようにしましょう。机がある場所ではスタンドを使って、画面を立てた状態で使うのもいいでしょう」

首に負担をかける生活習慣を意識しつつ、心がけたいのはストレッチをためずに日々を過ごすことだ。「精神的なストレッチがかかる」と無意識のうちには交感神経が働き、首や肩回りの筋肉に力が入って緊張します。家事や仕事で集中しているときは仕方ありませんが、できるだけため込まずにこまめに解消することを意識してほしい。ストレッチや疲労を感じたらその日のうちにヨガや瞑想を取り入れて心をリセットし、7時間は睡眠をとるように心がけてください。また、心身のリラクゼーションにはお風呂も有効です。熱すぎない38〜40℃くらいのお湯に10〜20分ほど入るのがおすすめです。首まですっかり湯船につかって筋肉の緊張をほぐしましょう。就寝の1時間半ほど前に入浴すると、寝床に入る時間に体温が下がるので寝つきがよくなります」

松井さんともにかくこまめに首の筋肉をゆるめてほしいとアドバイスする。「筋肉が硬くなると首や肩がこると、マッサージに行く人も多いですが、ガチガチにこり固まった状態でもむと、かえって症状を悪化させるおそれがあります。それよりも、普段から首のまわりの筋肉に負担をかけすぎないように注意しなければなりません。仕事や家事など、作業しているときは首の筋肉に負担をかけないように、できれば15分に1回は首を後ろに倒して30秒間休ませてください」(松井さん・以下同)

スマホ首病 問診票

- 1 頭が痛い 頭が重い
- 2 フワフワ感がある フラフラ感
- 3 なんとなく不安定 吐き気がある 食欲不振
- 4 胃痛・不快感 飲み込みにくい
- 5 夜、寝つきが悪い 目が疲れやすい 目が痛い
- 6 夜中、目覚めることが多い 目が乾燥する 涙が出すぎる
- 7 下痢をしやすい 便秘
- 8 腹部症状がある(腰痛など胃腸症状) 疲れやすい(全身倦怠) 全身がだるい
- 9 何もする気が起きない 意欲または気力がない
- 10 気分が落ち込む 気が減入りそう

各質問ごとに1つでも□に当てはまれば加点を。8〜10を5点、1、2、4を3点、3、7を2点、5、6を1点で計算。3点以下は問題なし、5点以下で軽症、9点以下で中等症、10点以上で重症に。経過…要注意。首に負担をかける生活を続けることで、首の状態は悪くなる。必要だと感じたら受診を。重症…首の状態がかなり悪くなっているのでもうすぐ受診を。重症…要注意。(考案・作成/松井孝嘉さん)

竹谷内康修さん 整形外科医・カイロプラクター。カイロプラクティックを主体とした手技療法専門のクリニック・竹谷内医院で肩こり、首の痛み、腕のしびれ、腰痛などの治療に取り組む。

松井孝嘉さん 医学博士、脳神経外科専門医、東京脳神経センター理事長、松井病院理事長。40年以上首の研究を続け、自律神経失調症などの治療にも効果的な治療法を世界で初めて確立させた。