

肩凝りや頭痛の原因になる「スマホ首」にご用心



「スマホ首」といわれる首の不調に悩まされている人が増えています。スマホ首になると、肩凝りや頭痛などの身体的な症状だけでなく、睡眠障害やうつ病などを引き起こしてしまう恐れもあるので注意が必要です。

◎スマホ首とは、どんな状態のこと?

スマートフォンやパソコンなどを使用していると、頭部が肩口より前に突き出して、首が前傾姿勢になる状態が長く続くことが少なくありません。こうした姿勢が常態化すると、首へかかる負荷が大きくなり、本来緩やかにカーブしている首の骨（頸椎）がまっすぐになってしまうことがあります。これがいわゆる**スマホ首**で、**ストレートネック**と呼ばれることもあります。

◎体の不調だけでなく、こころの病気を発症することも

スマホ首になると首や肩の凝りだけではなく、**頭痛やめまい、吐き気、手や腕のしびれ**など、さまざまな体の不調を招くことがあります。また、自律神経へも影響を及ぼすことから、不眠などの**睡眠障害**や**うつ病**など、こころの病気になってしまうこともあります。

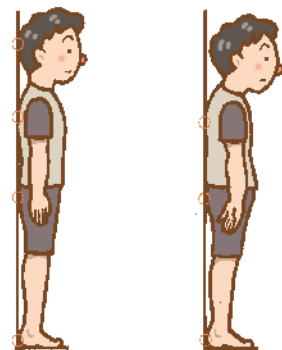
◎あなたは大丈夫? スマホ首セルフチェック

もし日頃から首や肩の凝りが気になっているのであれば、ひょっとしてスマホ首になっているかもしれません。簡便な方法で、スマホ首の疑いがあるかどうかをチェックしてみましょう。

- ①壁にまっすぐ背中を向けて立ちます。
- ②かかと・お尻・肩甲骨を順番に壁にくっつけ、最後に後頭部を壁につけます。

→後頭部が壁にぴったりとつければ正常です。なんとか後頭部がつけられるという場合には、スマホ首の可能性ががあります。後頭部がつけられなければ、スマホ首の可能性が極めて高いと考えられます。

《正常な状態》 《スマホ首の状態》



◎スマホ首を予防・改善するために

スマホ首にならないようにするためには、日頃的生活習慣を見直して、首に負担がかからないような生活を意識することが大切です。

- スマートフォンやパソコンは、できるだけ目線の高さで使用する習慣をつけましょう。
- 就寝時、高すぎる枕は首に負担がかかるので、体に合った高さの枕を使いましょう。
- お風呂に入るときは、あごまで湯船につかって首の筋肉をほぐしましょう。



ストレッチで首の筋肉を柔軟に

日頃から、ストレッチなどで首の筋肉を動かす習慣をつけることも効果的です。同じ姿勢の作業が長時間続くようなときは、こまめに行うとよいでしょう。

《手軽にできる簡単ストレッチ》



1 右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえる



2 その状態のまま、ゆっくりと上を向く



3 上を向いたまま首を右側に倒して15秒保つ。反対側も同様に行う