

今回のテーマ：『スマホ症候群 (ストレートネック)』

皆さんはこのような
悩みはありませんか？



勉強していきましょう！

スマホ症候群度チェック

チェックしてみましょう！☑

- スマホを1日1時間以上使う。
- パソコンを1日5時間以上使う。
- 日常的に首・肩こりがある。
- 見上げる時、首に違和感がある。
- 身体が疲れやすいと感じる。
- 猫背である。
- 目が疲れやすい。
- 雑巾を絞る動作で手首・指に痛みが出る。

チェックが多い人ほど
スマホ症候群の危険性があります



図:ストレートネック
のレントゲン像

今回は、この中の「**ストレートネック**」(頸椎の変形)について説明したいと思います。

スマホ症候群って何？
スマートフォン症候群(通称:スマホ症候群)。最近、電車内など、いろいろな場所でスマホを使用している人を見かけますよね。長時間、スマホを使用することで、様々な障害が生じ、今では現代病の一つとして増加傾向にあります。
スマホ症候群の症状には、頭痛・首こり・肩こり・ストレートネック(頸椎の変形)・スマホ小指(小指の変形)などがあります。

千賀院長に詳しく聞いてみました。
(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業
整形外科専門医
公認スポーツドクター

Q. スマホを使うと、どうして「ストレートネック」になるのですか？

A. 頸椎は通常、生理的前弯といわれるアーチを形成し、頭を支えています。

しかし、長時間、頻回に首を前かがみにした状態でスマホを操作することで、首の前側にある筋肉が短縮し、頸椎のアーチが失われることで、ストレートネックになってしまいます。(図1)



図1：頸椎のレントゲン画像

Q. 「ストレートネック」には、それ以外にどういう人がなりやすいですか？

A. 姿勢が悪い人は注意が必要です。前傾姿勢で長時間、パソコンや勉強をしたり、手芸・編み物などの細かい作業をしている人に多い傾向があります。

Q. 「ストレートネック」とはどんな疾患ですか？

A. ストレートネックになると、頸部周囲の筋肉にストレスがかかり、首の痛みや肩こりを引き起こします。

ストレートネックになる原因として、「姿勢」、「むち打ち」「頸椎ヘルニア」が考えられ、「頸椎ヘルニア」によるストレートネックの場合は、神経症状を引き起こ

します。

この神経症状には、脊髄神経自体を圧迫してしまうものと、神経根を圧迫するもので症状は異なります。(図2)

ヘルニアでは神経根を圧迫してしまうことが多く、その症状は腕の痺れや痛み、脱力があります。

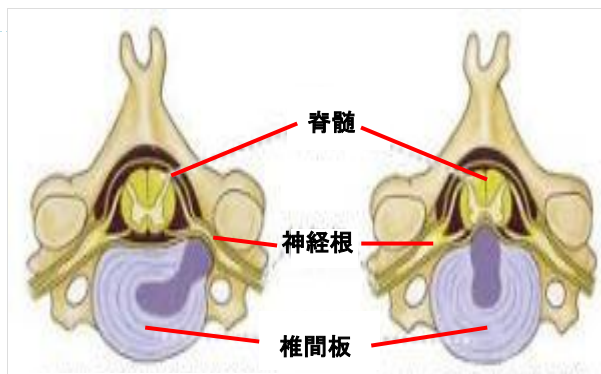


図2：椎間板ヘルニアの違い

Q. 治療は何をしますか？

A. 基本的には保存療法を行います。痛み止めの薬(貼り薬や飲み薬)を使用することで効果はあると言われています。

その他には物理療法で、頸部を牽引したり、リハビリで体操

などを行い、姿勢の修正を行います。

また、神経症状が強く、痛み止めの薬やリハビリをやっても改善がみられない場合は手術を検討する必要があります。

Q. ストレートネックは治りますか？

A. はい、治ります。貼り薬や飲み薬で症状が落ち着く方もいますし、最近ではストレートネックを治すための体操がテレビなどでも紹介されており、体操を行い、姿勢を整えることで改善が見られます。

ただ、普段の生活習慣を見直す必要もあり、長時間、パソコンやスマホを使用している方は使用している時の姿勢に気を付け、休憩を挟んだりして頸部にストレスをかけないように注意しましょう。

この記事を読んで、「もしかしたらスマホ症候群かも…」と気になった方や実際に首や肩の痛み、腕の痺れ等の症状がある方は、一度受診することをお勧め致します。

理学療法士による運動指導

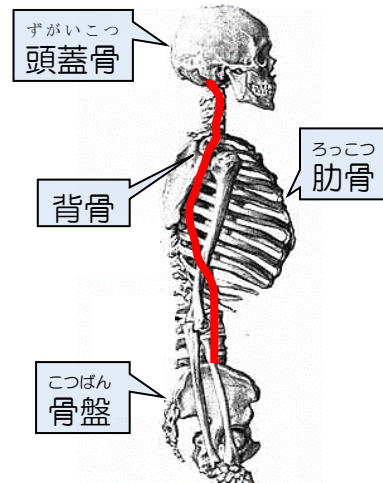
背骨の位置を調整する体操



背骨がタオルの上に乗るように仰向けになります。鼻から吸って口からゆっくりと吐いてリラックスします。



タオルを強めに丸めて、筒状にします。



背骨や肋骨をよりよい位置にして、首の負担を減らします。

背骨や肋骨を動かして首の負担を減らそう！

肋骨(胸郭)を拡げる体操



横向きに寝て、片手を肋骨の上に乗せます。その状態で鼻からゆっくりと息を吸います。



ゆっくりと口から吐きながら、胸を張るように体をひねっていきます。

背骨・肋骨や骨盤を動かす体操



鼻から息を吸いながら、背すじを伸ばし、腕を拡げていきます。



口から吐きながら、背すじを丸めて、腕を前に出していきます。

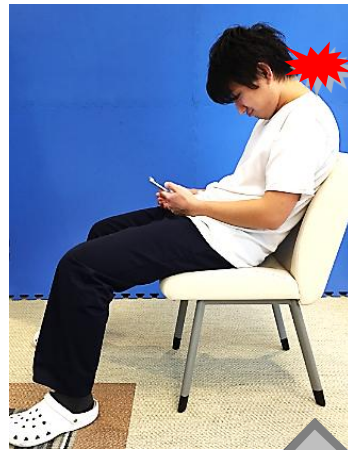
肩の力は抜く

ストレートネックにならないために...

- 背骨や肋骨が柔軟に動かせるようにしましょう！
- 頭やあごが前に出ない姿勢をとりましょう！
- ▶ **毎日少しずつ体操を行い、予防や改善を目指していきましょう！**

スマホ姿勢の注意点

クッションを使わずに反対の肘に乗せることも可能です



スマホ使用時の姿勢

- ストレートネックにならない姿勢のポイント**
- ・ 視線を過度に下に向けない
 - ・ 首を突き出さない
 - ・ 30分以上同じ姿勢は続けない
 - ・ 背中を丸めない
 - ・ 骨盤を立てる

- ・ 画面は視線のやや下
- ・ クッションに肘を乗せる
- ・ 深く腰掛ける

このようなスマホ姿勢は背骨全体へ 30 kg もの負荷がかかる！！

- ・ 首を前に出して覗き込まない
- ・ パソコン画面の向きは視線のやや下
- ・ 腰の隙間をタオルで埋める
- ・ 深く腰掛ける
- ・ キーボードの高さは肘が 90° 程度
- ・ 座面の高さは膝が 90° 程度



デスクワーク時の姿勢

お知らせ

第7回千賀グッドヘルスセミナー
転倒予防 ～転ばない身体をつくろう～
日時：1月20日（水） 10：30～12：00
場所：南町コミュニティーセンター
多目的ホール

次号の千賀 NEWS は 2 月に発行予定です。
乞ご期待ください。



吉祥寺千賀整形外科
〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19
TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418