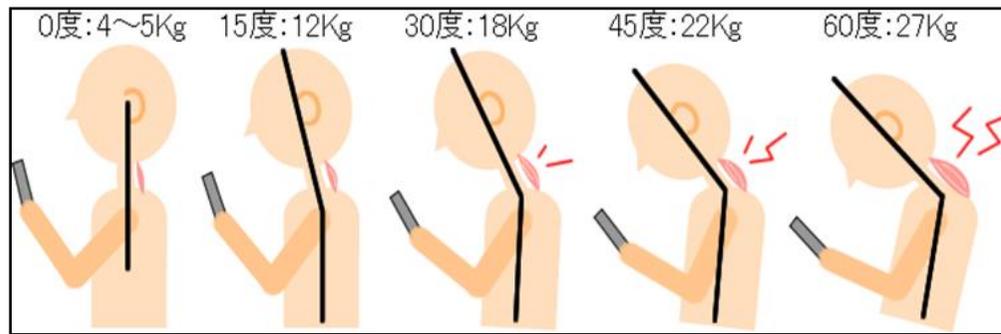


あなたは大丈夫？「スマートフォン症候群」

スマホの使い過ぎが、肩こり・頭痛・そして吐き気まで引き起こす事はご存知でしょうか？その原因は、スマホ操作時の姿勢にあります。

スマホの小さな画面を注視するあまり、ついつい下を向いた、いわゆるうつむいた姿勢になってしまう事はないでしょうか？実はこの時、首の後ろ側の筋肉には多大な負担がかかっている状態となります。

人間の頭部は女性で約 4 kg、男性で約 5 kg の重量があります。

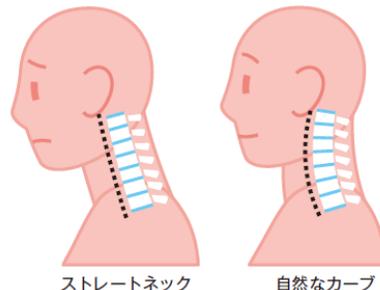


上の図のように、通常の姿勢時に比べ頭部を前方に倒していく毎にその負荷は増え続け、60度うつむいた状態では6倍前後の負荷が首の筋肉にのしかかっている状態となり、これが肩こりの原因となります。

さらにその影響は肩こりのみに留まらず、首の前方に集中している自律神経組織を圧迫し、頭痛・めまい・吐き気・耳鳴り・体温の低下・血圧の不安定化など、様々な自律神経症状を引き起こします。

さらにこの姿勢が続くと、やがて首の骨の自然な湾曲が失われ、いわゆる「ストレートネック」と言われる骨の並びになってしまいます。

この状態では頭部の重量をうまく支える事が出来ないため、やがて頸椎の椎間板(骨と骨の間のクッション)の変性や、頸椎そのものの変形を招いてしまいます。



スマートフォン症候群を予防するには？

スマートフォン症候群の予防には、スマホ操作を正しい姿勢で行う事が大事です。スマホを持っていない手をスマホ操作側の胸と肘の間に入れて補助する事により、うつむいた姿勢になりにくくなります。

悪い例

良い例



同様に、バッグや机などの上に肘をついた状態で操作する事でも負担を軽減できます。

そして何より、長時間の使用を避けるため必要最低限の使用に留め、時間潰しでの使用は控えましょう。

スマホ操作以外にも読書や勉強、パソコン作業等でも同様の姿勢になりやすいため、30分~1時間に一度、以下のようなストレッチを行い筋疲労の軽減に努めましょう。

まず両手を後ろに組みます。上体をそらしながら胸を張り、この状態で深呼吸しながら15秒間ほどストレッチを行います。慣れてきたら30秒ほど行うと効果的です。

作業の合間などに行えない場合は、朝晩で計6セットを目安に行うようにしましょう。

それでも、日常の負担による姿勢悪化をご自身だけで改善する事はなかなか難しいと言えます。今回のような症状にお悩みの方には、是非積極的に姿勢矯正のための施術を受けていただきたいと思います。当院は、痛みや不調をきたしている根本原因である姿勢の歪みを矯正する事で、地域の方々を1人でも多く健康にする事を目指しております。

頭痛・肩こり・腰痛など、お体の不調でお困りの際には是非、当院までお気軽にご相談ください。しんこいわ姿勢整体院 03-5879-3223

