

## ストレートネックのチェックと予防

皆さんは「ストレートネック」という言葉を聞いたことがありますか。首の長いキリンも人間も、全ての哺乳（ほにゅう）類は頸椎（けいつい）という首の骨は7個です。頭を動かすためにはその頸椎を前後に約55度ずつ動かさなければなりません。人間は生後4カ月ごろに首が据わり頭を持ち上げ始めます。その時から頸椎は前方へカーブして、頭の重さを支えることができるようになります。

しかし最近、そのカーブがなくなっている方が増えています。これがストレートネックと言われる状態で、肩凝りや頭痛などの原因となることがあります。携帯電話やタブレットをうつむいたまま長時間使用することによる姿勢の問題、運動不足による首から肩にかけての筋力低下などにより起きると考えられています。

自分でできるチェック方法をご紹介します。腰と両肩を壁にぴったりと付け、その時に後頭部が壁に付かなかつたり、あごが上がっていたりしたらストレートネックの可能性がります。

予防のために、頭が壁に付いた良い姿勢のまま、両腕を耳に付くまで20回ほどゆっくりと上下する運動を試みましょう。また、前かがみの時間を減らすようにしてください。

人間は二本足で立って歩く動物なので、頭を支えるために首に大きな負担が掛かります。自分の姿勢をチェックし、ストレートネックかと不安になったり、手のしびれや筋力低下、肩が上がらないなどの症状を認めたりしたときは、整形外科を受診してください。

平成27年12月

熊野 文雄