

山形健康管理サポート室

看護師 沼澤 芳子から一言！

## 『現代人の首についてのお話』

### ◎ストレートネックとは

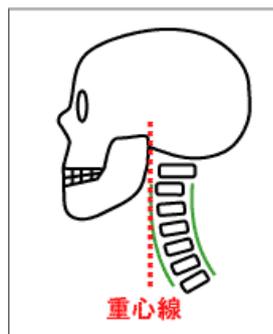
数年前よりストレートネックという言葉聞くようになりました。でも、それっていったい何？と思いますが、読んで字のごとし、首がまっすぐにゆがんだ状態を示す言葉で、正常な人の首の生理的前湾角度が30～40度だとするとストレートネックは30度以下の首の状態をさします。ただし、病名ではありません。

多くは、慢性的なうつむき姿勢を取ることにより首の生理的なカーブが失われ、ストレートネックになります。代表的な原因として長時間のパソコン作業、携帯電話やメール、一日中ゲームをしているなどが挙げられます。

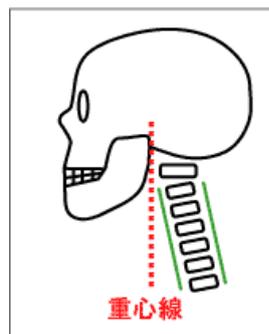
### もしかするとあなたもストレートネックかもしれませんよ

症状として、頭痛、肩こり、首の痛み、首が動かない、上が向きづらい、めまい・ふらつきがある、寝違いを繰り返す・枕が合わない、吐き気がする、自律神経失調症などです。正確な鑑別をするには、整形外科でレントゲンを撮って角度を測ってもらうことですが、『上を向きにくい』ことが自分でできる簡単な鑑別方法だそうです。

正常な頸のカーブ



ストレートネック



ストレートネックは、首だけの問題ではなく

体全体の歪みが大きく関係しています。

皆様も一度、仕事の内容や猫背などないか見直してみてもいいかもしれません。私は、今のところ大丈夫そうです。体の歪みチェックや適切な治療法については、ご相談ください。無理な首の牽引や矯正などは危険な場合がありますのでご注意ください。