ほけんだより

２０２３．１１．１（水）　NO．１８
練馬区立石神井中学校　　保健室
参考：「健」（日本学校保健研修社）
2023 年 11 月号

その頭痛やめまいは
姿勢が原因かも！？

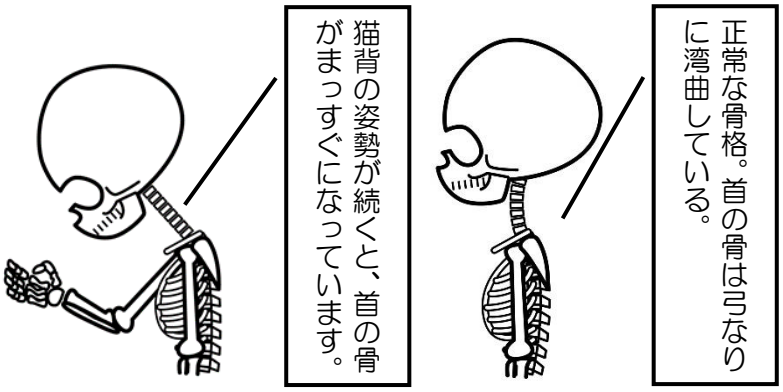
スマホ×姿勢

みなさんは１日にどのくらいスマートフォンやタブレットを使用していますか。その際、どんな姿勢になっているか思い返してみましょう。右のイラストのように下向きの姿勢が続いていませんか。

このような姿勢が続くと、頭の重さで身体が猫背になってしまいます。猫背のような状態が続くと、どんな影響が出てくるのか紹介したいと思います。

猫背の状態が長く続くと骨格も変わる！？
今増えているストレートネックを知ろう

スマホやタブレットの普及により、頭を下向きにして長い時間作業を行う場面が増えてきました。このような姿勢の人にレントゲン検査を行うと、首の骨がまっすぐ（ストレート）になっていることが多く、これを「ストレートネック」と呼びます。現在では若い人にもストレートネックが増えていて、問題になっています。



ストレートネックの症状は？

通常は首の骨が弓なりになっていることで、そのカーブがクッションとなり頭の重さを分散することができるため、筋肉に大きな負担がかかることはありません。しかしストレートネックになると、クッションの機能がうまく働かず、首から肩にかけての筋肉に大きな負担がかかります。そうなると首の筋肉がガチガチに固まってきて、その周りにある血管や神経を圧迫し、様々な症状を引き起こします。

★主な症状

首や肩のこり、頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良、手足のしびれなど

ストレートネックを防ぐために・・・

ストレートネックの状態では首の筋肉がガチガチに固まっているため、それをほぐしていくストレッチをすると良いでしょう。

大切なことは、長時間スマホやタブレットを使用する時に、下向きで画面を見続けることを避けること、そしてストレッチを普段から取り入れ、継続していくことです。

★背筋を正す工夫

- **タブレットの位置を高い位置に置く。**
- **スマホを持っている腕の肘の部分を空いている手で支え、スマホを目の高さに保つ。**

※スマホやタブレットを使用する時は、１５分に１度画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井をみながら３０秒数えましょう。それだけで予防になります。