

ストレートネックについて

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 理学療法士
花田 江利子

皆さんは、肩こりで困った経験はありませんか？ マッサージへ行ったり湿布を貼ったりと色々工夫されていると思います。近代社会においてパソコンやスマートフォンなど前かがみの姿勢（不良姿勢）を長時間とることが多くなっています。この不良姿勢が肩こりを引き起こします。肩こりが、ひどくなると頭痛や吐き気・めまいなどの症状も出てきます。この、肩こりを引き起こす原因の一つにストレートネックがあります。最近、よく耳にすることもあるかと思

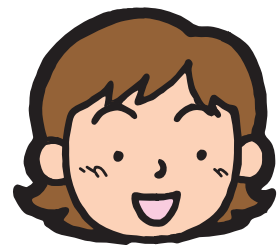


いますが、今回はこのストレートネックについてお話させていただきます。と思います。

脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、5個の仙椎に分けられます。脊柱は前から見るとほぼまっすぐですが、横から見ると頸椎は前方への凸弯（前弯）が見られ、胸椎は後方への凸弯（後弯）、続いて腰椎は前弯、仙椎は後弯というようにS字カーブになっています。ストレートネックとはこの頸椎の前弯が消失し、頸の骨の配列が直線になることを言います。主な症状としては、頸の痛み、肩こり、腕の痺れや怠さ、頭痛などがあります。前かがみの姿勢が長くなると、頭の重さを頸の筋肉で支える時間が長くなり、筋肉が過緊張となり肩こりやストレートネックを引き起こします。では、この頭の重さは一体どれくらいなのでしょう？皆様にも一緒に考えていただきたいと思

います。体重が50kgの人

間の頭の重さはだいたい何kg位でしょうか？



- ① 5kg
- ② 10kg
- ③ 15kg

正解は①の5kgです。人間の頭の重さは体重比で8〜13%（約10%）と言われています。体重50kgの人だと頭の重さは約5kgになります。5kgと言えばお米5kg、1ℓの牛乳パックが5本分です。これだけの重さを一日中頸の骨と筋肉で支えているので、不良姿勢になればなるほど頸や背中への負担が大きくなります。前かがみ（不良姿勢）は良くないと文頭でもお話しさせていただきましたが、頭を前に傾ける角度が大きくなればなるほど背中では後ろへ傾いて猫背が増強されてしまいます。ではどう対策・予防していけば良いでしょうか？良姿勢については先月号で紹介

させていただきます。

させていただきますので参考にしてくださいと思います。

次号ではストレートネックに対する体操を中心にお話しさせていただきます。と思います。

