

ほけんしつから・・・

2025.2.17. 長後中学校保健室

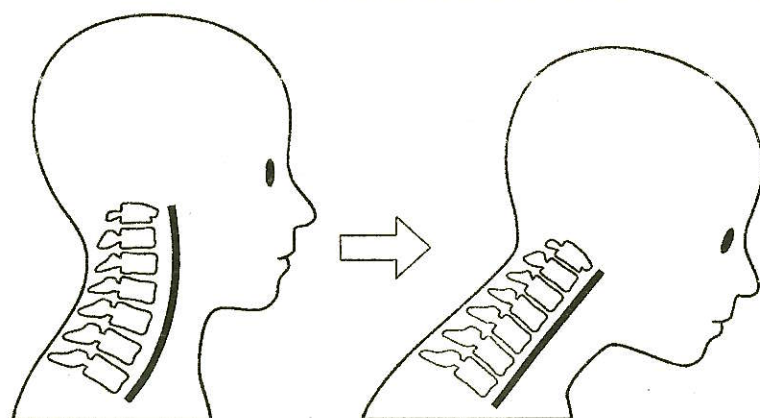
心配していた感染症流行もあまりなく、1, 2 年生は学年末テスト、3 年生は入試の時期を迎えられましたね。今はいったんホッとしている頃かと思いますが、ちょっとここで、スマホを見たり、机で勉強したり PC を操作している時のあなたの姿勢を、振り返ってみましょう。

ストレートネックを予防・改善しよう

指導 東京医科大学病院 整形外科 准教授 遠藤 健司 先生

肩を丸めたような前傾姿勢を長い間続けていると、首の骨（頸椎）のカーブがなくなる「ストレートネック」になり、体にさまざまな不調を来します。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。

前傾姿勢によるストレートネック



頭を30度前に傾けると、頸椎の弯曲が失われた分、首には頭の重さの約3倍の力がかかるといわれています。

頭の重さは、ボーリングのボールの重さ（約5～6kg）とほぼ同じであるといわれています。本来、頸椎は弯曲した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頸椎にかかる負担は増え、周囲の首や肩の筋肉にも負担がかかるようになります。

知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

★そして目の健康のためにも

本やスマホと目の距離は30cm以上

左右均等な距離で見ると

明るいところで見ると

20～30分に1回は遠くを見る

ストレートネックが続くと起こる体の不調



首や肩のこり



頭痛



目の疲れ



集中力・意欲の低下

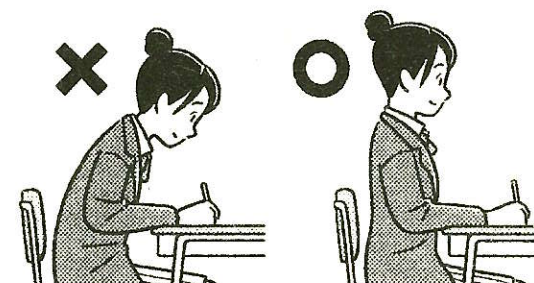


めまい

首や肩の筋肉に強い負担がかかると血流が妨げられ、全身にさまざまな不調を来します。

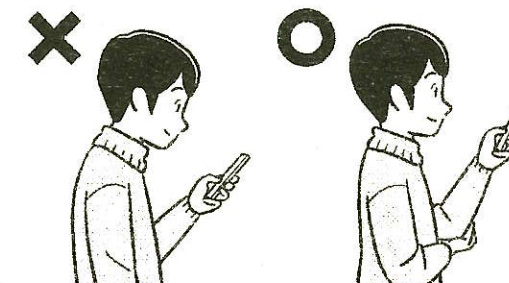
ストレートネックを予防・改善するには

勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

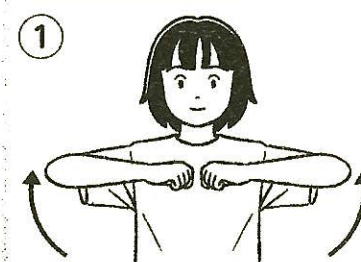
スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

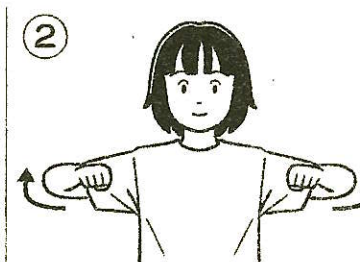
ストレッチ

①



手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。

②



両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。

③



肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。