

スマホ首・猫背

スマートフォンやPCが日常に不可欠となった現代、「スマホ首（ストレートネック）」や「猫背」に悩む方が急増しています。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。姿勢を見直して、快適な体を取り戻しましょう。

■ スマホ首（ストレートネック）とは

本来、人間の首の骨（頸椎）は頭の重さ（約4～6kg）を吸収するために緩やかなS字カーブを描いています。しかし、【スマホ・PCの長時間使用】や【覗き込むような姿勢の習慣化】など長時間うつむく姿勢を続けるとカーブが失われまっすぐ固まってしまいます。



■ 猫背（巻き肩）とは

背中が丸まり、肩が内側に入り込んでしまう姿勢です。頭が前に出るスマホ首とセットで起こりやすく、【デスクワークでの骨盤後傾】や【筋力（体幹・背筋）の低下】によって、骨盤の歪みや全身の姿勢崩れに繋がります。



影響を受ける部位	引き起こされる症状・不調
首・肩・頭	首・肩こり、緊張型頭痛 首周りの血管・神経が圧迫され、慢性的な痛みや重だるさが発生します。
目・脳	眼精疲労、集中力低下 後頭部の筋肉硬直から目の奥の痛みや頭重感が広がり、業務効率が低下します。
自律神経	不眠、慢性的な倦怠感 首元を通る自律神経が圧迫され、交感神経が優位になり休まりにくくなります。
呼吸器	浅い呼吸、疲れやすさ 胸郭が圧迫されて横隔膜が動きにくくなり、酸素取り込み量が減少します。
骨格・神経	腰痛、手足のしびれ 背骨全体の歪みが下半身へ伝播します。慢性化すると整形外科等での治療が必要になります。

今日からできるセルフケア

- **画面の高さは目の高さに近づける**
スマホを持つ手を高く上げる、PCモニターをスタンドで高くするなど、頭を傾けない位置に設定しましょう。
- **1時間に1回は姿勢をリセットする**
タイマーを活用し、1時間に1度は立ち上がって肩甲骨を寄せるストレッチや首の回転を行いましょう。
- **背筋・体幹（インナーマッスル）を鍛える**
ヨガ、ピラティス、腹式呼吸で腹横筋や背筋を意識的に動かし、骨格を支える筋肉を強化しましょう。
- **壁を使った姿勢チェックを習慣化**
「かかと・お尻・肩甲骨・頭」を壁につけて立ち、あごを引く！正しい姿勢の感覚を体に覚えさせましょう。
- **専門家による定期的な姿勢チェック**
理学療法士、産業医・保健師によるプロの視点を入れることで、歪みの早期発見に繋がります。

姿勢の改善は「気づいた時に正す」ことの繰り返しです。最初は違和感があっても、毎日意識を向けることで筋肉が記憶していきます。もし手足のしびれや激しい痛みが継続する場合は、自己判断せず医療機関（整形外科）を受診してください。