



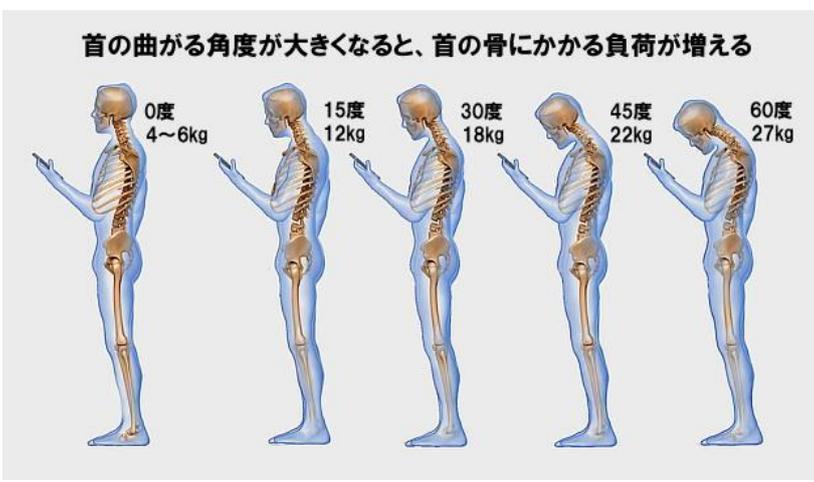
保健管理センターだより



少しずつ秋も深まってきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。気候が良く、過ごしやすい時期になりましたね。ところで、スマートフォンをずっと長時間みてしまうことはありませんか？スマートフォンやパソコンの普及により、「スマホ首」を耳にすることが多くなりました。

スマホ首とは『ストレートネック』

人の首はゆるやかにカーブして、重たい頭をクッションのように支えているのですが、うつむいた姿勢を長い時間続けることで首が直線に近い状態になることがあります。この結果、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出る可能性があります。



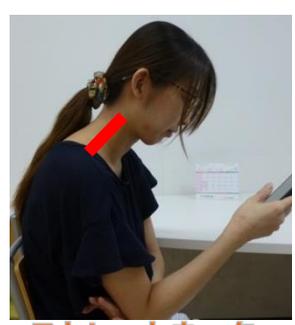
成人の頭の重さは約4~6kgあり、頸椎(首の骨)を含む背骨と、首や肩、背中の筋肉がこの重さを支えており、うつむくだけで、頭の重さの数倍の負荷が首にかかります。

首が前に傾くほど頸椎にかかる負荷は増え、もともと姿勢が悪いと**27kg**になります。これは**8歳(小学校3年生)の児童の平均体重に相当する負荷**となります。

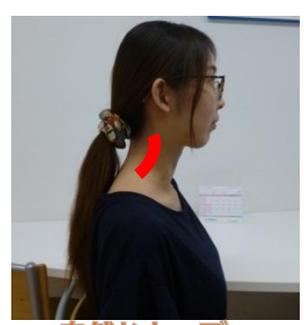
引用：日本生活習慣病予防協会ホームページ
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2015/002765.php>

ストレートネックチェック項目

- デスクワークが長時間を占める (3時間以上)
- スマートフォンやタブレットの使用時間が1日1時間以上
- 首を後ろに倒すと痛みや違和感がある
- 座っているときに肩や首がこりやすい
- 手や腕に痺れを感じる
- 頭が重く感じる、締めつけられるような痛みがある
- 猫背だと感じている



ストレートネック



自然なカーブ



◆◆◆ストレートネックを予防しましょう◆◆◆

疲れを残さないように注意することが大切です！

〈使用時の気を付けること〉

- 画面との距離をとる (40 cm以上)
- 胸をはり、顎を引いた姿勢
- 一時間おきに10~15分の休憩を挟む
- 手の位置を高く、両手でスマートフォンを持つ
- 首や肩のストレッチを行い筋肉をほぐす

〈やってはいけない3つの姿勢〉

1. 猫背の姿勢
2. 目線が下に向き過ぎる姿勢
3. 長時間同じ姿勢



パソコン作業などによる健康への影響について、厚生労働省が企業の社員などを対象に実施した調査では、9割以上の方が「目の疲れ・痛み」、7割以上の方が「首、肩のこり・痛み」を感じているとの結果が得られています。スマートフォンについてもパソコン作業と同様、身体のあちこちに負担がかからないよう、使いすぎに注意して下さい。