

合、自覚症状としてまず肩と首の痺りが挙げられるのだが、

「首には頸椎だけでなく、神経、そして脳の血流を促している重要な血管が通っています。首の形状が変わると、様々な障害が引き起こされます」

そう話すのは、さいたま市の「清水整形外科クリニック」清水伸一院長である。頸椎には太い動脈が並走しており、心臓から脳へと血液を送っているから、スムーズな通行が妨げられれば、脳への血流不足が生じる。その結果、

「頸椎の離開板ヘルニアだけでなく、頭痛や吐き気、耳鳴り、めまいといった症状も起こります」(同)



めまいに関しては、首を後ろに反らせた時に目の前が一瞬くらくらするようであれば、脳の血流不足を疑ったほうがいい。頭痛の原因となるだけでなく、認知症の発症を促すともいわれているから、放置などといったの外である。

首にはまた、自律神経も通っている。このバランスが崩れれば不眠症や倦怠感、あるいはイライラが募って精神的なバランスを欠き、うつ病や慢性疲労症候群などを発症するおそれも大いにあるのだ。

「スマホホックに限らず、それによって進行する頸背もまた、血流不足を引き起こすのは言うまでもありません。この状態が続けば高血圧を招くのは明らかで、血管を圧迫して脳への血流

が低下するわけですから、それがエスカレートして腰痛を引き起こすおそれもあるのです」

さる神経内科の専門家は、「上半体が傾いているため、頸背は勢い圧迫しかねない。その姿勢のまま呼吸してみれば、いかに喉いづらいか

が体感できます。また胃や腸までもが圧迫され、食べものがスムーズに流れにくくなる。胃で分泌される胃酸が逆流して起こる逆流性食道炎の原因にもなります。ハイヒールをよく履く女性も、腰が反って下腹が突き出てがに股の姿勢になり、骨盤が歪んでしまう危険があります」

ただかかスマホユーザーの悪習慣だと侮ってはいけない。これは肩が凝るだけでは済まされない。そこには命に関わる大病の芽が潜み、我々現代人を地獄へと引き込みむべく待ち受けているのだ。

では、かように恐ろしい数々の病へと繋がる「スマホ

が、そのつと頸部には、見えないながらも恐ろしい負荷がかかっている。

成人の頭部は重量にしておよそ5kgも、それを支える首は、中央部が前に出る形で少し湾曲しているが、バランスを保っているのだが、スマホやパソコンを見るために頸背の姿勢で頭部が前に出て頸が上がると、首の後ろの筋肉が張る。首の靭にその状態のまま重荷を

ホック」は、どうすれば矯正できるのか、その前に、そもそも「よい姿勢」とはいかなるフォームを指すのかを示していくことにする。

「スポーツ・栄養クリニック」理事長で、日本整形外科学会の認定専門医でもある武田淳也医師は、かつて医師の集まる講演会で、

「正しい姿勢を知っている人は手を挙げてください」そう問うたところ、誰も挙手しなかったという。

武田医師が、肩凝りや腰



電車に乗れば、大半の人が携帯電話と、格闘している光景が当たり前となった。かつて主流だった二つ折りの「ガラケー」は迫りやまれ、取って代わったスマホの画面を、みな一心不亂に見つめている。

ガラケーであれば、目の動きが両側と操作ボタンとを行き来するため、わずかながらも首の上と運動が見てとれた。が、スマホでは

そうした動きはない。画面を操作する姿を横から見ると、誰もがうつむき、首を曲げて覗き込むようにしたまま姿勢を凝固させている。乗客が揃って頸背であるという、異様な風景が眼前に繰り広げられているのだ。

携帯電話のみならず、職場や家庭に浸透したパソコンのおかげで、我々は絶えず両側と向き合わざるを得ない生活を強いられている。

向こうとすれば、首の真ん中の関節を無理に曲げることになり、首の骨が一直線に近い状態となってしまう(同)。これが頸背と不可分の関係にある「ストレートネック」。俗に「スマホホック」とも呼ばれるものである。

その姿勢が習慣化した場

日本人に多いとされる猫背は、単に「悪癖」で片づけられない危険を孕んでいる。放置すれば内臓や脳に重い疾患をもたらすおそれがあり、中でも引き金となるスマホ中毒は要注意。医療ジャーナリストの蒲谷茂氏が、大病への一

歩みは、

「患者さんに写真を見せて、『あなたの姿勢はこうなっています。これが症状の重

特別読物

うつ病 高血圧 認知症 脳梗塞の危機!

大病が潜む「スマホ猫背」

医療ジャーナリスト 蒲谷茂

矯正術で寿命が延びる



ホタルニューアワジグループ

あつじ健康

ホタルニューアワジ 東京 有明

ホタルニューアワジ 大阪 東区

ホタルニューアワジ 福岡 博多

ホタルニューアワジ 千葉 千葉

ホタルニューアワジ 埼玉 さいたま

http://www.howawaji.com

予約センター TEL 0799-32-2521