

スマホ首になっていませんか？

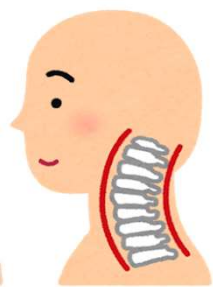
厚生連ニュース
9月号

スマホ首はストレートネックと呼ばれるもので、**首の骨がまっすぐに近づいている状態**です。スマートフォンやパソコン、タブレットなどを操作する際に、**頭が前に出たり下を向いたり**することが主な原因です。肩こりや頭痛、めまい、手の痺れなどの症状を引き起こします。悪化すると、頸椎症や椎間板ヘルニアなど整形外科的疾患のリスクも高まります。



正常な頸椎

緩やかに前弯

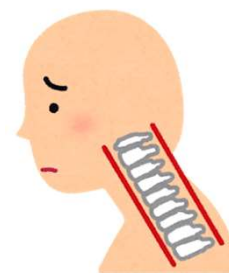


スマホやPCの使用時の
前傾姿勢や猫背



スマホ首

(ストレートネック)



★うつむいた時の角度と首にかかる負荷

0度：4kg～6kg



30度：**18kg**

60度：**27kg**

約**4～5倍**
首に負荷

自分はストレートネック？ セルフチェックしてみよう！

- ①壁を背にして立つ
- ②かかとを壁に合わせる
- ③背中を壁にくっつける
- ④少し顎を引く

➡このときに壁から頭が離れたら、

スマホ首(ストレートネック)の可能性あります

※正式な診断はレントゲンで骨の状態を確認する必要があります。

スマホ首の予防方法

★正しい姿勢を心がける

- ・スマホは**目の高さ**で使用する
- ・パソコンは目線よりも**やや下にモニター**の位置を調整する
- ・スマホやパソコンを使うときは、**背筋をまっすぐ伸ばす**ことを意識

★ストレッチをして筋肉をほぐす

- ・**1時間に1回**は首や肩周りの筋肉の緊張をとるためにストレッチをする



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229