

肩こり（ストレートネック）について

腰痛と同じく、いろいろな年齢層で多い症状のひとつに肩こりがあります。

肩こりを起こす原因には、いくつもの要因がありますが、その中のひとつにストレートネックが挙げられています。

ストレートネックとは？

ストレートネックとは、頚椎の配列が直線状になる事をいいます。

頚椎は通常、生理的前彎といわれ 30 度～40 度のアーチ状に湾曲しており、頭を支えています。（左の図）

ストレートネックとは、頚椎の湾曲がなくなり、直線状になる事をいいます。

（右の図）



ストレートネックの原因

頚椎椎間板症や、頚椎症など、首の椎間板や骨の退行性変性から起こるものがあります。また、長時間のうつむき姿勢を取ることで、頚椎の生理的な湾曲が失われるものもあります。

その代表的な原因に、スマートフォンやパソコンなどの使い過ぎによるストレートネックが、最近、小学生から高齢者まで幅広い年代で増えています。

下向きでの作業時間が長いため、首から肩にある筋肉が過緊張を強いられます。そのため、筋肉が硬直し、筋疲労を起こし、血流が悪くなり、肩こりを引き起こします。

ストレートネックの予防法

① 簡単にできる予防法は、あごを引いて行う運動です。

やり方は、簡単で、まず、あごに手を添えてあごを引きます。次に、その状態のまま、首を後ろへ押し込みます。

水平にスライドするように後ろに押し込みます。首の後ろが伸びているような感じるくらい押し込みます。



② また、タオルなどを丸めて首の下入れ、10分～15分仰向けに寝るのも効果があると言われています。

