

前を向いて歩こう！

～スマホの長時間使用に注意～

ケータイ、スマホは、今や現代人必須のアイテムと言えるほど普及していますが、さまざまな有害性も明らかになっています。今回はそのうちの「下を向きっ放し」の害についてお話しします。



ケータイ、スマホの使い過ぎによる「首こり」が増えているそうです。

「首こり」という言葉は正式な医学用語ではありませんが、肩こりと同様に、長い時間同じ姿勢をとることにより筋肉に循環障害を起こす（血のめぐりが悪くなる）ことが原因の一つと考えられます。首を前に傾けることにより後頸部の筋肉への負荷が大きくなりますが、この姿勢を長い時間取り続けることで、循環障害が加わりさらにダメージが大きくなります。

脊柱（背骨）は、図のように頸椎、胸椎、腰椎、仙椎という骨が重なるようにつながってできていますが、横から見ると、頸椎は前方に、胸椎は後方に、腰椎は前方に少し湾曲して、ゆるやかなS字状カーブを描いています。これは脊柱の「生理的湾曲」と呼ばれ、頭をはじめとする体の重みが分散

してかかるようにするサスペンションのようなはたらきをしています。はるか太古の昔に人類が直立二足歩行をするようになり、それに適応してこの形態が出来上がったわけですが、この形態を有効に機能させるためには直立姿勢が最も適しており、反対に「正しい姿勢」ととらなければ、せっかくのサスペンション機能がうまく働かないばかりでなく、あちらこちらに余計な負荷がかかりさまざまな障害を起こす原因になります。

首こりだけでも大きな問題ですが、お隣の国、韓国では、20代の若者を中心に、頸部の椎間板ヘルニアが急増しているそうです（毎日新聞2013年7月16日朝刊）。椎間板ヘルニアと言えば「腰の病気」というイメージがあるかもしれませんが、実は頸部の椎間板ヘルニアも決して少なくありません。長時間の前傾姿勢を続けることは首に

とって甚だ迷惑な状態で、後頸部の筋肉群の負担が大きくなるだけでなく、椎間板にかかる荷重が不均等になり椎間板ヘルニアを起こす原因となります。腕のしびれや痛み、脱力などの症状が現れ、日常生活に大きな不自由をきたします。

「スマホ依存症」と呼ばれるように、長時間、首の前傾姿勢を続けながらスマホに向かうことは、上に述べたような体の不調に加えて、うつ病など心の不調も起こすことが指摘されています。また、画面に入っただけで歩いている間に重大な事故に遭った例も数多く報道されています。これからの日本を背負う若者のみなさん、自分の心身の健康のために、他人に迷惑をかけないように、顔を上げて前を向いて歩きましょう！

（保健管理センター・所長・羽賀将衛）

