医療・健康

長時間の前屈姿勢は避けて

スマホ首

スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首の骨が、真っすぐになった状態を指す。放置すれば首のヘルニアなどになりかねない。「治療には、日常生活である程度の努力が大事です」と整形外科とくはらクリニック(大阪市)の徳原善雄院長は話す。

▽家事も原因に

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩凝り、頭痛などがある。悪化すると耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感じるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5キロ前後ある頭の重みをうまく分散できるが、首が真っすぐな状態だと、首や肩周りへダイレクトに負荷がかかるためだ。

スマホやパソコンの普及で注目を集めるようになったストレートネックだが、原因はそれだけではないという。「基本的に下向きの作業を続けることが原因です。従って、一般的に首の筋肉量が少なく、家事で前屈姿勢をとる機会も多い女性はストレートネックになる可能性が高いです」

症状が出た場合、「診断は整形外科で行いますが、治療は湿布薬と薬だけでは困難なため、理学療法士のいる医療機関をお勧めします。ストレートネックの施術に熱心な整骨院などもよいでしょう」。

▽姿勢改善とストレッチ

徳原院長のクリニックでは、筋弛緩(しかん)剤や鎮痛剤なども使用するが、首の筋肉が固まっているため、ほぐしていく治療がメインになる。「骨の動きやすい状態をつくり、患者さん本人に姿勢を正す努力を続けてもらうことで、正常な湾曲を取り戻せるようにします」

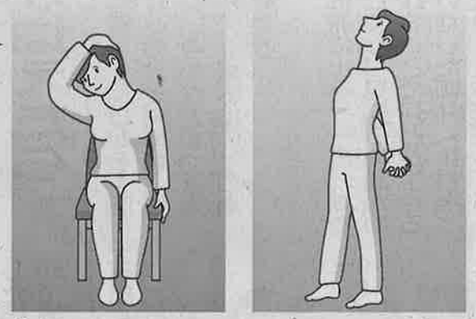
姿勢を正すためには、パソコンを置く位置やスマホの持ち方の工夫も必要だ。自分の姿勢が正しいかを知る簡単な方法は、壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する。

加えて「ストレッチを家でも取り入れ、頻繁に行うことも大事です」。例えば首を左右に20秒ずつ傾けて筋肉を伸ばすストレッチや、立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げるストレッチもよい。「やり方に決まりはありません。正しい姿勢を保ち、何回か試してみて効果を実感できる、自分に合ったストレッチをどんどん続けてください。大切なのは長時間の前屈姿勢を避けることです」と徳原院長はアドバイスしている。

(メディカルトリビューン=時事)

◇　◇

整形外科とくはらクリニックの所在地は郵便番号538-0052　大阪市鶴見区横堤3の6の40。電話06(6912)7377。



ストレートネック改善ストレッチ例

●座った姿勢のストレッチ
↓
首を左右それぞれ20秒間伸ばす

●立った姿勢のストレッチ
↓
胸を20秒間伸ばす

(徳原善雄院長への取材を基に作成)

衣服の着火事故に注意

こんろ、ストーブから

服がガスこんろの火に触れて着火する様子(製品評価技術基盤機構提供)

ガスこんろや電気ストーブを使っているとき、服に火が付く「着衣着火」。冬に起きやすく、死亡者は毎年100人前後に上る。特に高齢者は注意が必要だという。

着衣着火は、服が火や電気ストーブなどに接触して起きる。消防庁の集計によると、死亡者は2017年からの5年間で492人に達している。

独立行政法人「製品評価技術基盤機構(NITE)」は「寒い季節は卓上こんろや暖房器具を使う機会が増えます。厚着によって火に触れやすく、着火に気付きにくくなります」と注意を呼び掛ける。大きめのサイズやもこもこした服の流行、電気料金の高騰を受けて暖房の設定温度を下げ厚着することなどでも、リスクは高まる。

NITEによると、こんろなどを使用している際の着衣着火事故は、17年からの5年間で20件。死亡や重症化は高齢者に多かった。

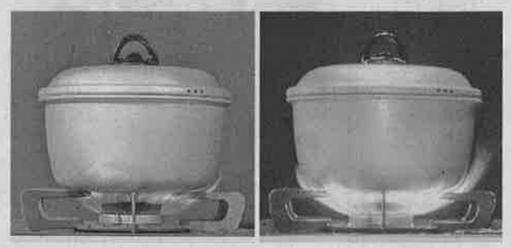
「高齢者は着火に気付きにくい、着火したとき素早く対処できない、やけどで重症化しやすい、などの可能性が考えられます」。目の加齢でガスこんろなどの青い炎が見えにくくなり、近づき過ぎているのに気付かないケースもあり得るという。

着衣着火を防ぐには、火を扱う際に服との距離を意識すること。マフラーやスカーフなど垂れ下がるものは外し、裾や袖が広がっている、毛足が長い、けば立っている、ひもが付いている―といった服も避ける。化学繊維は溶けて皮膚に張り付き、やけどが重くなる恐れがある。

調理の際は、服の腹部や袖を難燃加工や防炎加工が施されたエプロンやアームカバーで押さえるとよい。調理中にガスこんろの奥の物を取ると火に近づくことになるため、奥に調味料や調理器具を置くのは避けよう。

服に火が付いてしまったら、直ちに水や消火器で消す。服を素早く脱げる場合は脱ぐ。同時に大声で周囲に助けを求める。

服を脱げず、水や消火器が近くに無い場合は「止まって、倒れて、転がって」。パニックになって走ると、風が起きて火が大きくなる恐れがある。横になり、燃えているところを地面に押し付けながら左右に転がることで空気を遮断し、消火する。その際は両手で顔を覆い、やけどを防ぐ。



目に見える炎(左)と比べ、赤外線カメラで見るとより広い範囲に炎が存在する(右)と分かる(製品評価技術基盤機構提供)

教科書

向こ

◆7

飢えに迫り、倫理と
を追究した
「ひかりご
「海神丸」で
弥生子は
校在学中に
後年に能
る夏目漱石
動を開始
観察眼や社
いった小説
922)年
った彼女と
大分県臼杵
遭難事件を
船長以下
神丸は、暴
る。やがて
決意した八

極限での人間らしさ問う

れまで八蔵
3人は餓死
吉の死の状
隠し通した
哲学的な
他の2作が
張感や切迫
は、作者が
加えたりす
難の絶望や
めだろう。
れた「後日
想像で補わ
の出来事を
されている
人間の、そ
である。
日本は海
た文学が少
の存在の根
く海の、底