

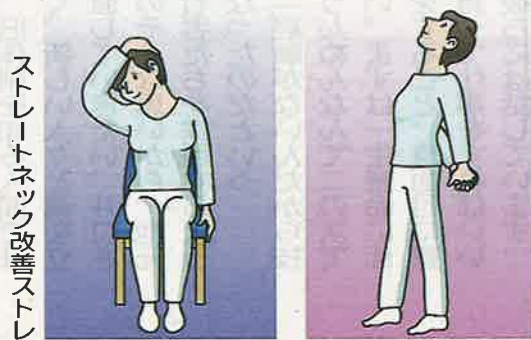
スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首の骨がまっすぐ

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。

### スマホ、パソコン普及で注目 ストレートネック

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

首がまっすぐな状態だと、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



●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

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩こり、頭痛などがある。悪化する耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感ずるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5分前後ある頭の重みをもっと分散できるが、

### 放置すればヘルニアも

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形外科なども多いでしょう。徳原院長のクリニックでは、筋弛緩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なります」。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、回数を試してみても効果を実感できる、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。(メデイカルレビュー 二時事)

バラの主要な香り成分「β(ベータ)・ダマスコン」には、皮膚の炎症反応を抑制する作用があることが分かったと、東京理科大学の研究グループが発表した。免疫細胞の一種である樹状細胞には、体内に侵入した病原体の特徴を認識して、病原体を攻撃する別の免疫細胞を増殖、活性化させる働きがある。しかし、何らかの原因で樹状細胞が過剰に活性化して制御できなくなると、炎症や自己免疫疾患を引き起こすことがある。

### バラの香りで皮膚炎抑制

#### 東京理科大学 治療法開発へ期待

細胞実験の結果、ベータ・ダマスコンが樹状細胞による炎症反応を抑制すること、マウスに投与する実験では皮膚炎を改善することが分かった。研究グループは「香料化合物による炎症性疾患などの治療法開発への応用が期待できる」と指摘している。(メデイカルレビュー 二時事)

### 脳トレ

#### ファミリークイズ?

- ① トクライス →
- ② カドセン →
- ③ アードコボス →
- ④ ライフセイギ →
- ⑤ カウンサオン →
- ⑥ ホラムーン →

「野球クイズ」カタカナを並べかえると、野球に関する言葉になります。そのあと、二重枠の文字を並べかえてできる二つの野球に関する言葉が答えです。出題・佐久みつる(クイズ作家)



答えは8面

新潟日報社の週刊求人情報

**日報わーくる**

毎週日曜日  
朝刊と一緒に  
各家庭にお届け!

お問い合わせ **新潟日報社**  
【地域ビジネス部】TEL (025) 385-7426 土日祝除(9:30~17:30)

特定医療法人 楽山会

**三島病院**

認知症疾患医療センター  
介護老人保健施設 楽山苑

理事長 院長 田中 弘

T940-2302 新潟県長岡市徳川1713-8  
TEL: 0258-42-2311 FAX: 0258-42-2710  
E-Mail: rakuzankai@mishima-hospital.or.jp

消化器内科 内科 外科

**五十川医院**

胃カメラ  
ピロリ菌検査・検診一般  
禁煙外来  
骨密度測定

大腸カメラ  
超音波検査  
予防接種

新潟市西區寺尾東丁目十八丁二十四番地  
☎025(260)1151

**阿部小児科医院**

至万代 空港 至松浜  
向陽3丁目  
中央公園 自宅  
至薩見町

●とんかつ  
●どれ味

診療時間 平日 9:00~13:00 15:00~18:00  
土曜 9:00~13:00 日曜日、祝日 休診

新潟市東区有楽3-8-6 ☎(025) 274-8680  
電話予約 ☎(025) 272-1195

**岡田整形外科**

院長 岡田 洋和

新潟市中央区米山10-15  
☎025-241-8608

**勝見整形外科**

理事長 工藤 尚子

新潟市中央区堀之内南1-32-13  
(鳥屋野十字路下車、三条信金よこ)  
☎025-241-0145

**新潟市整形外科医院**

ご案内

**村井整形外科**

村井 丈寛  
村井 弦

新潟市東区上木戸1-3-6  
(旧七号線上木戸駅前バス停隣)  
☎025-275-1115

**森田整形外科医院**

院長 森田 佳明

新潟市中央区関原昭和町3-152  
(関原公民館隣り)  
☎025-266-2647