

ほけんだより 11月号

平成 24 年 11 月 24 日 (土)

関西大学中等部・高等部

肩こりや頭痛の原因になる

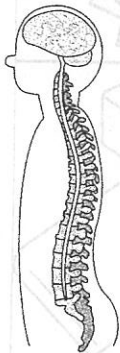
保 健 室

第 2 号 第 2 号 第 2 号 !!



§ § ストラーテネック とは?? § §

最近、肩こりを訴える子どもたちが増えています。大人が抱える症状のイメージが強い“肩こり”ですが、10代でも、7割超が肩こりの症状を感じていることが、医薬品メーカーの調査で明らかとなりました。



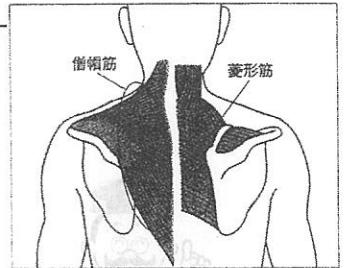
250 名の 10 代のうち

約 15% “いつも肩こりを感じる”

約 38% “時々感じる”

約 22% “まれに感じる”

以上を合わせると、4人中3人の割合で、肩こりを感じています。



肩こりの子どもが増えている要因として考えられるのが、生活習慣の変化です。外で体を動かすよりも、テレビゲームやパソコンなど、室内で遊ぶ機会が増え、勉強でも塾や自宅で机に向かう機会が多くなっていることが考えられます。長時間、前かがみの姿勢で座っていると、重い頭を支えきれずに、首の筋肉が疲労し、肩こりを起こしやすくなります。

● **ストレートネックとは** 人間の体は、まっすぐ立っているときに最も筋肉の負担が少ない姿勢といえます。横から見ると、上図のように、首と腰の部分は軽く前方に曲がっています。首の骨がアーチ状に配列していることで、重い頭を背中筋の最小の力で、効率よく支えることができるのです。

椅子に座って背中を丸め、首を突き出した姿勢の悪い体勢では、首のわん曲がなくなり、直線上になってしまいます。そうすると、バランスが崩れ重い頭を支えきれず、筋肉に過大な負担がかかり、血流障害による肩こりを引き起こします。このように、首がまっすぐになった状態を“ストレートネック”といいます。

● **ストレートネックの症状** 症状は主に肩こりですが、ひどくなると筋肉の疲労から、**緊張性の頭痛**を引き起こすこともあります。また無症状でも、ストレートネックの状態が長く続くと、頸椎(けいつい)には負担がかかっているため、骨同士をつないでいる椎間板(ついかんばん)の弾力が失われていきます。そしていわゆる**椎間板ヘルニア**になり、手足のしびれや、脱力を来します。

● **ストレートネックの原因** ①不良姿勢 ②使いすぎ ③体型(加齢により椎間板の変形)

椅子に座ったときの姿勢の悪さ(背中を丸め、あごを前に突き出す姿勢)が原因となります。いい姿勢でいるためには、あごを引き、イスに深く座り、骨盤を立てて背筋を伸ばす意識が大切です。

スマートフォンなどの小さい画面を見て、指先で細かい作業を続けると、首から肩、ひじを固定しようとして、筋肉が過緊張を強いられます。その結果、重症になると頸椎が逆カーブ状になり、しびれが出たりします。

首が細く、筋力のない女性の80%に、ストレートネックを認めたという報告があります。しかし、若い間は筋肉の柔軟性により無症状の場合もあります。加齢によりしびれ等が出ます。

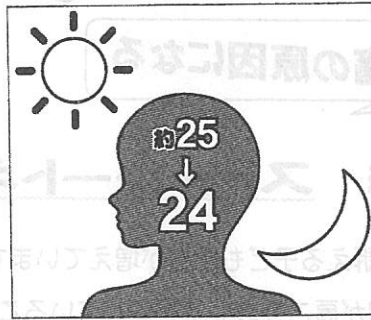
すいみんそうこうたいしょうこうぐん
【睡眠相後退症候群】

～生体時計と外部の環境の時計が一致しないことにより生じる睡眠障害で
 そのうち、睡眠のリズムが遅れたまま固定している状態のこと～



体内時計は24時間ではない

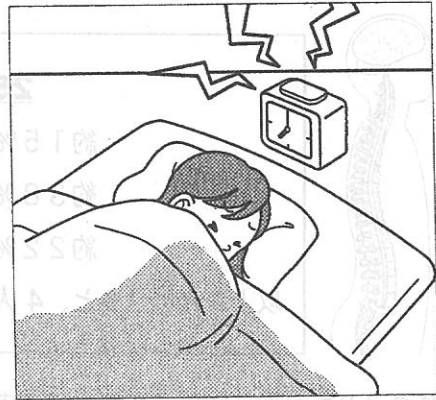
ヒトの体内時計は、約1日周期のリズムを刻んでいて、これは概日リズムと呼ばれています。概日リズムは正確には24時間ではなく、24時間より少し長く、約25時間周期になっていますが、光、食事、運動などさまざまな刺激を受けることで毎日リセットされ、24時間に合うように調整されています。



睡眠相後退症候群とは

睡眠相後退症候群とは、睡眠の時間帯（睡眠相）が後ろにずれている障害です。睡眠相後退症候群は、夜更かしと朝寝坊が常態化している状態で、中高生に多く見られます。長期休暇での夜更かし、勉強やゲームなどを夜遅くまでしていることなどがきっかけで起こります。

いったん睡眠時間帯がずれてしまうと、元に戻すのが難しくなり、深夜～明け方まで寝つけず、朝に起きられなくなります。こうした状態では、遅刻や欠席につながってしまいます。



睡眠相後退症候群の改善法

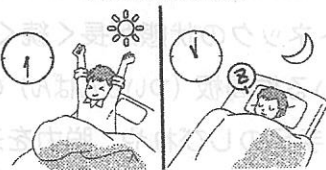
睡眠相後退症候群は睡眠の時間帯が後ろにずれているため、睡眠の時間帯を前進させる必要があります。まずは生活習慣を改善することが重要です。

①朝に太陽の光を浴びる



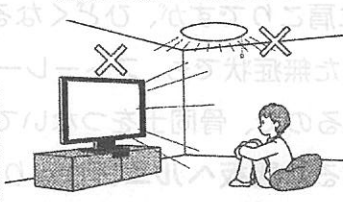
朝に太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。朝になったらカーテンを開け、日光を浴びましょう。可能なら外に出て、散歩もすると効果的です。

②毎日決めた時刻に起き、決めた時刻に寝る



睡眠リズムを保つため、土日などの休みの日も、できるだけ平日と同じ時間帯に起きます。

③夜間の明るい光を避ける



夜間の明るい光などは覚醒につながり、入眠を遅らせるので、避けるようにしましょう。

④朝昼晩の食事は決めた時刻にとる



規則正しい食事は、正常な睡眠リズムにつながります。特に朝食は、消化器の活動を促し、体を目覚めさせます。

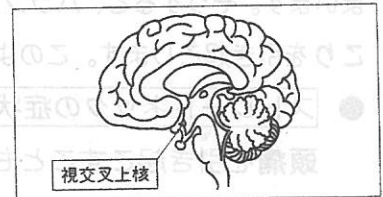
⑤日中は外で体を動かす



昼間に体を動かし、適度な運動をすることは、夜間の自然な入眠につながります。

体内時計は脳にある

体内時計は、脳の視床下部の中の視交叉上核という部分にあります。視交叉上核は、睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関係しています。



夜更かしが続き、睡眠のリズムが乱れると、朝起きるのが困難になり、日中も強い眠気を感じます。乱れた睡眠リズムを元に戻すには、**光・食事・運動**などの刺激がきっかけとなります。

左表からもわかるように、やはり規則正しい生活が大切なのです。