

## 「スマホによる肩こり」

42

「電車に乗ると乗客のほとんどがスマートフォン(スマホ)を操作している」そんな光景が日常茶飯事になりました。便利で生活に欠かせないものとなつていますが、長時間の使用により肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、ドライアイなど「スマートフォン症候群」と呼ばれる弊害も出ています。

スマホを使用するとき、頭に下がり、この姿勢を長時間続けていると、首の後ろから肩にかけて筋肉が強張り、血流が悪化。それが肩こり、首のこりの原因となります。人間の頭はボウリングの玉程の重さで、成人で約4〜5kgあります。この重さを首の骨(頸椎)が「く」の字に力一杯していることで、身体の真上にくるように調整し、必要最低限の力で頭を支えています。長時間間うつむいていると頸椎が真つすぐになる「ストレートネック」になることが

あります。首を倒す角度が15度で12kg、30度で18kg、45度で22kg、60度で27kgもの負荷が首や背中の筋肉にかかると言われてます。慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などはひどくなると、吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなどを引き起こすこともあります。思い当たるときは、壁に背を向けて「頭・背中・お尻・踵」それぞれが、壁につくか確認してみてください。頭が自然と壁につかないときは、ストレートネックの可能性が高いです。

### 【改善方法】

- ①スマホの長時間使用を控え、目の高さを見る。
- ②同じ姿勢を続けないように20〜30分に一回姿勢を変える。首周りのストレッチをする。骨盤を立てて座る、足を地面に付ける。猫背にならない。
- ④入浴して体全体を温めることで血行を改善して筋肉のこりを取る。

### 【治療薬】

痛みがあるとその部分が緊張してまた筋肉が硬くなつてこりを繰り返すので消炎鎮痛成分を配合した内服薬(ロキソニン、タイレノールなど)、外用薬(シップ薬など)により、痛みを初期の段階で抑え、痛みが悪循環を防ぎます。筋肉疲労、緊張に効くビタミンB1、血行不良を改善するビタミンE、肩こりの原因のひとつである末梢神経の傷を修復する活性化ビタミンB12などのビタミン剤や体を温めることで筋肉のこりを和らげる葛根湯なども効果的です。

これらの薬でも改善しない場合には、医療機関を受診するようにしてください。

担当薬剤師 東風平秀博



みなさまの薬局目指します

田辺薬局  
新松戸西店  
松戸市新松戸6-39  
☎047・312・1355

問い合わせ ☎047・360・3600 一般社

団法人松戸市薬剤師会