

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

スマホ首(ストレートネック)に注意しましょう

首の痛みや肩こりといった症状に悩まされていませんか。スマートフォンを使用する時間が増えた現代、年齢を問わず首回り・肩回りの痛みを訴える方が増えています。スマホ首は「ストレートネック」と呼ばれ、首や肩以外にも様々な症状が現れます。

01 スマホ首とは



人間の頭は約4~6kgです。正常の脊椎はS字状に湾曲することでクッションのように負荷を分散し、頭を支えています。これを脊椎の生理的湾曲といい、全身の筋肉の負担を和らげています。

一方、首を前に出した姿勢を続けることで頸椎が直線的になった状態をスマホ首(ストレートネック)といい、頭の重みが首や肩へ直接負担となることで首回り・肩回りの痛みが現れます。また、頭の重みで脊椎の隙間が狭くなると、神経が圧迫され全身の症状につながります。主な症状として、首回り・肩回りの痛みのほか、腰痛、手や腕のしびれ、頭痛、めまい、耳鳴り、顔面のしびれなどが挙げられます。

02 スマホ首を改善するには

- 猫背を避け、正しい姿勢を保ちましょう。スマートフォンはできるだけ目線の高さで見ないようにしましょう。スマートフォンを持つ側の脇の下に、反対側の手の握りこぶしを入ると支えやすくなります。
- 首まわりの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。
※痛みが出る場合は無理をしないようにしましょう。

ストレッチ①

右手で椅子のへりを持ち、右側頭部に左手をあてます。首を左側へゆっくりと倒しましょう。反対側も同様に行いましょう。



ストレッチ②

背筋を伸ばし、ゆっくりと上を向きましょう。次に、両手を組み後頭部に置き、ゆっくりと下を向きましょう。腕の重みで首の後ろ側の筋肉を伸ばします。



- 枕の高さを調整しましょう。高すぎて首が前傾しない、且つ低すぎて首が後傾しない位置が理想的です。
- パソコンを使用される方は、画面と目線の高さを合わせましょう。椅子と机の高さを調節する、パソコンの下に箱やスタンドを置くことをお勧めします。痛みが継続するなど、症状がつかない場合は、整形外科を受診しましょう。

(保健師：中澤)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 285kcal

たんぱく質……35.6g 炭水化物……20.3g
脂質……9.3g 塩分……2.7g

さっぱりヘルシー 豆腐入りつくねハンバーグ

主食 夏の終わりは、冷たい食事や飲み物などの影響で胃腸に不調が出やすい季節です。豆腐や鶏肉は、たんぱく質を多く含みますが、牛肉や豚肉よりも脂質が少なく、胃に負担をかけにくい食材です。また、大根おろしに多く含まれる酵素のジアスターゼが消化を助けるため、さっぱりとお召し上がりいただけます。

材料(2人分)

- えのき……1/2袋(80g)
- 鶏むねひき肉……270g
- 塩……小さじ1/2(3g)
- 木綿豆腐……100g
- パン粉……大さじ1(5g)
- おろししょうが……小さじ1/2(3g)
- A
 - 砂糖……小さじ2
 - 酒……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 醤油……小さじ2
- 大根おろし……100g
- 小ねぎ……お好みで少々

作り方

- 1 えのきは小口切りにする。
- 2 ひき肉に塩を加えてよく練る。まとまりが出たら、①と木綿豆腐、パン粉、おろししょうがを加えてよく混ぜる。
- 3 4等分に分けて丸く形を整え、フライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 Aの調味料をよく混ぜ合わせ、たれを作っておく。
- 5 ③にAを入れ、蓋をして蒸し焼きにし、味をからめる。
- 6 皿につくねハンバーグを盛り、大根おろしをのせ、フライパンに残っているたれをかける。
- 7 最後にお好みで小ねぎを散らす。