

Weekly コラム

平成 27 年 3 月 17 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

ストレートネック

最近、「ながらスマホ」や「歩きスマホ」という言葉を良く耳にされませんか。スマートフォンを操作しながらの歩行による転倒や事故がスマートフォンの普及に伴って増加し、今や社会問題になっています。そもそもスマートフォンが普及し始めたのは2010年頃からで、当時は携帯所有者全体の10%弱ほどでしたが、現在は約50%と二人に一人がスマートフォンを利用している状況です。電話やメールはもちろんのこと、簡単にインターネットに接続できるようになったため、長時間携帯を操作する人が急激に増え、「ストレートネック」を患う人が年々増えてきているそうです。

ストレートネックは長時間前かがみとなり姿勢の悪い状態でスマートフォンを利用することにより、首が直線状になり、首や頭の痛み、肩こりをも引き起こす症状です。本来人間の首は少し湾曲した構造をしており、約5キロある頭を支える役目になっていますが、ストレートネックになると通常より前に頭が突き出ている状態となるため首への負担が増します。頸椎への負担が積み重なると首や頭、肩の痛みとなり身体に表れてきます。今までも仕事でパソコンを長時間使用する人は、比較的多くこの症状を患っていました。しかし、食事中や移動中など今まで前かがみにならなかった時間さえも姿勢が悪い状況が続くようになってしま

い、患者数はますます増加しているそうです。スマートフォンは持ち運びが便利でインターネットを簡単に利用できるというメリットを持つ一方で、現代人の身体を蝕んでいるというデメリットがあるのも事実です。

また、日本だけでなく、韓国でも同様の問題が起きています。韓国は日本よりもスマートフォンの普及率が高く、ストレートネックの患者数は2007年時点で約57万人だったものが4年で約21万人も増えています。特にスマートフォンを頻繁に利用する20代を中心に患者数が増加しているそうです。

すでにストレートネックになってしまった方、また、まだ症状は無いけれど仕事上パソコンやスマートフォンの使用で前かがみになってしまう時間が多い方は睡眠前などに仰向けの状態でバスタオルを丸めたものを首の下に敷き、湾曲になる癖を付けると症状が軽減、またはストレートネックになりにくくなるそうです。その他としては入浴で身体全体の血行を良くし、首にホットタオルを当て患部の血行を促進させるなど自然治療で十分効果が得られるそうなので肩こりが中々治らない方、首を動かすと痛みを感じる方は一度試されてみてはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、vasukouchi@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。