

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第34回)

春から初夏の血行不良を解消！「首こり」改善ケア

2018.04.06



スマートフォンやパソコンの操作中、気付くと「何だか首が痛いな」と感じることはありませんか？「うなじ部分に起きる“首こり”は、長時間同じ姿勢でいる場合に首回りの血行が悪くなることで引き起こされます」と[稲毛病院 整形外科/健康支援科部長の佐藤 務先生](#)は言います。放っておくと、頭痛や腕のしびれ・痛みなど全身に悪影響を及ぼすことも……。ピップが行った調査(※1)では、男性の約4割、女性の7割弱が首の「こり」に悩んでいることが分かりました。佐藤先生に、首こりの症状とその対策についてお聞きしました。

※1 ピップ調べ:2017年8月(20～79歳男女, n=4939)

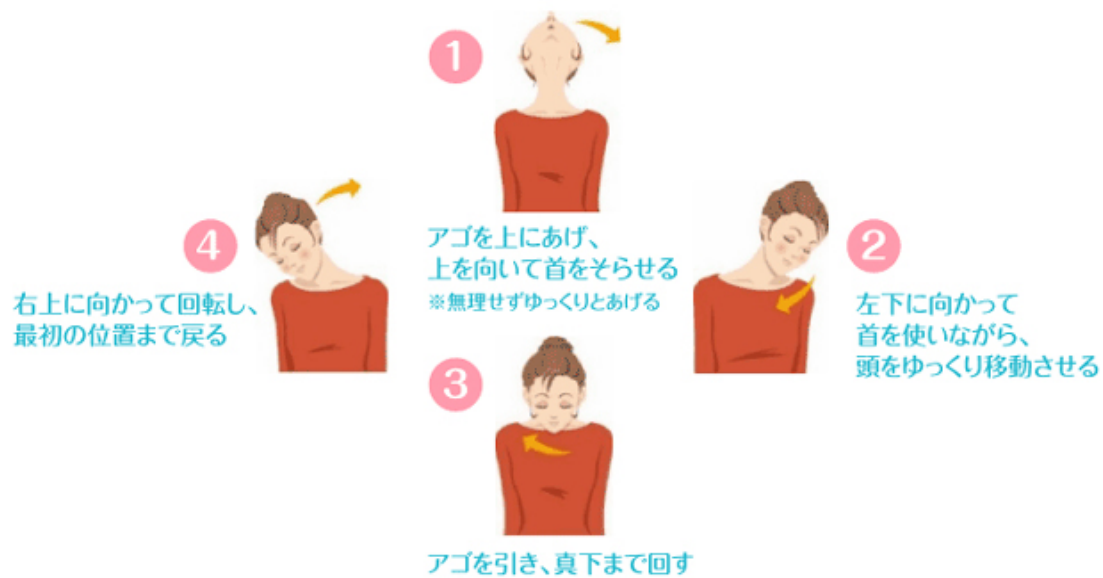
春から初夏の寒暖差が、首回りの血行不良を引き起こす

デスクワークで長時間同じ姿勢をしていると筋肉の緊張状態が続き、血流が悪くなります。特に5月ごろまでは日々の気温差が大きく、自律神経の乱れによる血行不良を招きやすくなります。佐藤先生によると、「首にある血管は全身の血流に影響する部位。その血管は皮膚に近いために外気の影響を受けやすいのが特徴です。したがって、激しい寒暖差が集中するこの時期は、特に首こりを起こしやすくなります」と解説します。

デスクワークに限らず、スマホを頻繁に見るなど、うつむいた状態は、首への負担が高くなるため特に注意が必要です。まずはセルフチェックで首こりを確認してみましょう。

首こりのセルフチェック法

「首を上下左右に動かし、特に上を向くときに首から上肢にかけて違和感があれば、既に首こりの可能性があります」と佐藤先生は指摘します。イラストのように首をグルッと一周回し、違和感がないかチェックしてください。



イラスト提供:ピップ株式会社

首こりの予防・改善は、首の筋肉を鍛えること… 続きを読む