

健康 ぷらざ

姿勢と健康

北里大学大学院医療系研究科長
(スポーツ運動器・理学療法学・リハビリテーション科学・整形外科学) 高平 尚伸

企画：
日本医師会

No. 577

姿勢が悪くなっている

近年、スマートフォンなどの普及によって、極端なうつむき姿勢(図1)や猫背が癖になっている人が増えています。首(頸椎)の緩やかなカーブがなくなって、ストレートネックになりやすく、頸椎への負担が大きくなります。また、椅子の背もたれに寄りかかってふんぞり返ったり、低く柔らかいソファに座っていると、骨盤が後ろに傾いて腰椎の前方へのカーブがなくなり、腰椎への負担が大きくなります。一方、腰が反って骨盤が前に傾いていると、かえって腰椎のカーブは強くなり、やはり腰椎への負担が大きくなります。

悪い姿勢の弊害

悪い姿勢は筋力を必要としない「楽な姿勢」なので、癖になりやすく、その分、長時間続けてしまいやすくなります。そのため、筋肉や筋膜などへ負担がかかって、血流が滞り、肩こりや腰痛などを引き起こす原因になります。また、悪い姿勢を長期間続けると、椎間板やじん帯あるいは骨にも影響を及ぼし、椎間板ヘルニアや骨がとげのように変形した状態を伴った変形性脊椎症になりかねません。場合によって、首や肩の筋肉の緊張から頭痛になったり、猫背が腹圧を上昇させて逆流性食道炎を起こす可能性もあります。さらに、重心が偏ると転倒しやすく、骨粗鬆症を伴っていれば骨折のリスクが高まります。

正しい姿勢で健康を保つには

正しい姿勢を保ってさまざまな病気を防ぐには、適度に休憩をとりながら体を動かしたり、骨盤を立たせた姿勢で座る(図2)など、生活環境を意識して行動変容を起こすことが大切です。体のバランスが取れた良い姿勢を保つためには、時折ストレッチで体をほぐし、体幹などにある抗重力筋*の筋トレを行って、正しい姿勢を維持する力をつけましょう。

*抗重力筋：姿勢を保持するために働く筋肉の総称。頸部、背中、胸部、腹部、下肢の各部の前後にあり、前後で互いに伸縮してバランスを取っている。

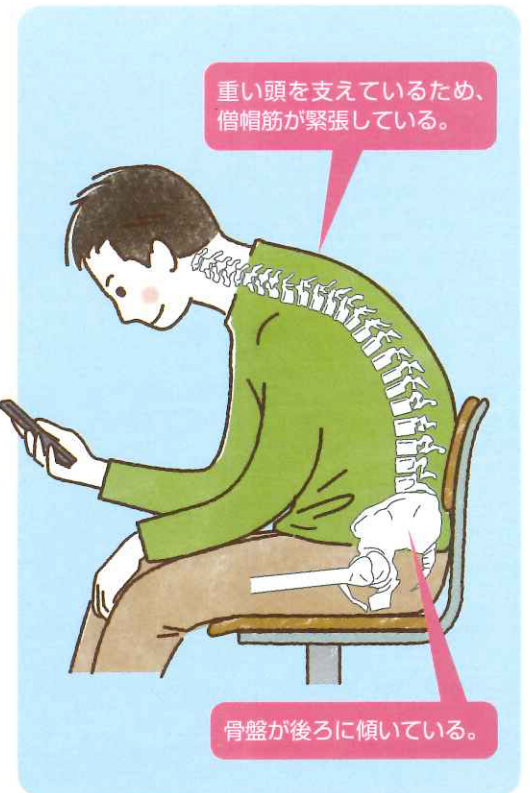


図1 悪い姿勢(極端なうつむき姿勢)
背中の表層にある筋肉(僧帽筋)の緊張は肩こりの原因に、骨盤の傾きは腰痛の原因になる。



図2 良い姿勢(骨盤を立たせて座る)
背筋が自然なS字カーブを描き、重い頭をバランスよく支えている。

