



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## ストレートネックによる痛み

今月号の相談は「整形外科でストレートネックと診断されたが、痛みの治療法がわからない」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** 最近、首や肩のコリと痛みに悩まされるようになり、整形外科ではストレートネックと診断されました。その後も症状がなかなか改善されないのですが、何が原因なのでしょう。

**A** 首の骨の並びはもともと前方に湾曲していますが、頸部を前方に倒すと垂直に近い状態になります。そして、こういった姿勢を長期間つづけていると、首肩の筋肉がこわばり、骨が真つすぐ伸びた状態になってしまいます。整形外科では、このレントゲンに映る首の骨の形態異常のことをストレートネックと呼んでいます。しかし、私はストレートネックの状態は筋肉のこわばりによる結果であり、痛みの原因ではないと考えています。問題は姿勢の悪さによる筋肉の慢性的なコリです。長期間にわたる筋肉のこわばりが骨の並びに異常を起こし、ひいては痛みをも生じさせているのです。

**Q** では、どのような治療を受ければいいのでしょうか。

**A** こういった症状の場合、首肩の筋肉の状態をチェックし、こわばっている部位を集中的に施術していきます。ちなみに、首や肩は大小の筋肉が多層的に重なっているため、施術する側に高度な解剖学的知識と触診力が求められます。

**Q** どういう人がストレートネックになりやすいのでしょうか。

**A** 最近、ストレートネックは「スマホ首」とも呼ばれ、長時間にわた

ってスマホを操作している人がなりやすいようです。また、コロナ禍の影響でテレワークに励む方が増えましたが、デスクで長時間、パソコンと向き合っている人たちもストレートネックになりやすいでしょう。

**Q** 日常生活が大きく影響しているのですか。

**A** そのとおりです。日常生活の姿勢や身体の使い方を見直さなければ、たとえ治療で痛みが治まっても、しばらくするとまた症状が再発する可能性があります。ご注意ください。

**Q** どのように日常生活を改善すればいいのでしょうか。

**A** パソコン業務の多い人はまず座る姿勢を見直しましょう。背すじを伸ばすというよりは、正座をしたときのように腰骨をまっすぐ立てるようなイメージで座るといいと思います。そうすることで自然と姿勢がよくなるはずです。また、仕事の合間に首肩のストレッチをして、筋肉の緊張をほぐすのも効果的です。それから、筋肉治療の専門家に定期的に筋肉のケアをしてもらうのもいいでしょう。筋肉は知らず知らずのうちにこわばってしまうので、常日頃から定期的なケアを心がけてほしいと思います。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門のソフィア整骨院を開院。



【問い合わせ】  
ソフィア整骨院  
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
http://sophia-seikotsuin.com  
イラスト：丸子万葵