

Calendar  
● 診療予定  
カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
🕒 午前 9:00 ~ 12:00 (初診受付: 11:30まで / 日曜のみ 11:00まで)	😊	😊	😊	🚫	😊	😊	🚫
🕒 午後 2:30 ~ 6:30 ※日曜のみ 3:00 ~ 6:30 (初診受付: 6:00まで / 日曜のみ 5:00まで)	😊	😊	😊	🚫	😊	😊	🚫
😊 木曜午後の診療担当は、豊岡青海先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。							

🍷 Valentine's Day  
2月 2015年

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 全日	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 休診	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 全日	20 全日	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診

★ 11日(水) ~ 12日(木) は2連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

🍷  
3月 2015年

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 全日	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 全日	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 休診	20 休診	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診
29 全日	30 全日	31 全日				

★ 18日(水) ~ 21日(土) は4連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

当院サイトにも情報を掲載しています。どうぞご利用ください。

URL <http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエククリニックビル 5F・6F  
TEL:03-5916-4970 FAX:03-5916-4977

あずさわ通信 第57号 [2015.02.01 発行]  
あずさわ おもてなしの医療  
発行元: 小豆沢整形外科

# あずさわ通信

2015年 2月1日 発行 第57号  
あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

## あなたにも迫る、恐怖の『スマホ首』とは!!

### 激増するスマホ...

我が国では、2013年について従来型携帯電話(いわゆるガラケー、フィーチャーフォン)の利用者数を抜き、2014年のスマートフォン(スマホ)利用率は国民の55%に達しました。日本人の2人に一人以上がスマホ利用者ということになります。10代、20代では利用率は70%を超えています。



最近、スマホは利用時間が長くなるにつれて身体のおちこちに健康障害が出てくるのが解ってきました。スマホによる手首腱鞘炎と、液晶ブルーライトに伴う眼の障害は最近よく報道されますが、頸椎への障害はまだあまり広く知られていません。

今回はスマホによる危険な頸椎障害、すなわち「**スマホ首**」(←命名:平)について、緊急報告します。

### 最近、<sup>クビ</sup>頸がコリませんか?

スマホでずっとメールを打ち続けていたり、ネット検索でじっと字面を見つめていたりすると、頸や肩に痛みや疲労を感じませんか?

私自身の体験でもスマホを使うことが多くなってから、頸の後ろ側に時々コリを自覚するようになりました。それまではそんなことは全く感じなかったのに、です。頸が疲れて重苦くなるので、気が付くとよく頸を回して解することが多くなりました。

スマホの利用し過ぎは頸にはよくないと感じて医学論文を調べていたら、まさにタイムリーな研究報告を見つけました(Surgical Technology International Online, 2014-11月) 論文の著者は次のように述べています。

「...スマホを使用する時にはどうしても姿勢が悪くなる。過度に前傾姿勢をとりがちで、それが長時間続いてしまうことで頸椎に大きな負担がかかってしまう」とのこと。研究では、首の前屈角度によって頸椎がどのくらい強い応力がかかるのかが計算されました。(応力とは物を曲げようとする外力で、頸椎に強い応力がかかるほど椎間板ヘルニアなどの障害を起こす危険が高くなります。)

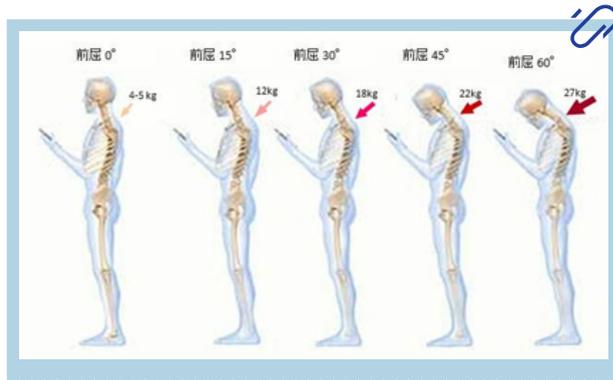
計算結果は驚くものでした。

ほぼまっすぐの姿勢でも頸椎には4-5kgの負担がかかっています。

それが、前屈15°になると12kg、30°では18kgの応力がかかります。

そしてもし60°まで曲がると、なんと！27kgもの大きな応力負担が頸椎に集中してしまうのです。

27kgと言えば、小学3-4年生くらいの子供を頭に載せているようなものですから相当です。



スマホ利用時間は1日2-4時間といわれ、年間では1000時間を超えます。特に思春期の子供たちはもっと利用時間が長くなりがちで、1年間に5000時間にも達するといわれています。

## スマホはガラケーとは違う

ガラケーを使っていた時と、スマホを操作する時の、それぞれの手元と頸の姿勢をイメージしてみてください。

ガラケーの場合、キーボードが下方にあり、画面は上半分。しかも二つ折り、画面は傾斜が付いて開くので、あまり顔を下向けなくても画面が見やすくできていました。

ところが、**スマホ**では全面タッチパネル式キーボードで、画面とキーボードは同じ平面で傾斜がありません。指で押す位置はほぼ画面全体を使いますし、少し重いので**スマホ**はやや低い位置で持つことが多くなります。また、**スマホ**は小さい文字で多数の情報が表示されるので、画面をよく覗き込まないと見えません。

画面に傾斜が無い、画面位置が低い、文字が細かい、の3つの条件が重なっているため、スマホ使用時はガラケーの時よりも頸部が大きく前傾し、顔が余計に下を向きます。その結果、頸椎にのしかかる負担が非常に大きくなってしまいます。



このままでは近い将来、世界中で若い世代から頸椎ヘルニアが激増すると予想されます。

使う時の姿勢に注意しないと、あなたの首にも危険が迫っていますよ！

## スマホ首予防の対策は？

- ①まず、あまり長時間スマホに夢中にならないこと。
- ②使う時は、スマホ画面をできるだけ高い位置に保持するよう注意する。  
肘を机の上などに置いて、スマホを持つ手をできるだけ顔の高さに近づけることです。

## スマホで死ぬかもしれません

スマホ使用中は顔が大きく下向きになる上、意識は画面に集中し周囲に注意を払うことが出来なくなってしまうので、**スマホ歩き**は大変危険です。

スマホ歩きをしているあなた！前や横がちゃんと見えていますか？

先日怖い思いをしました。

私が車を運転して青信号の交差点に進入しようとしたとき、歩行者用の赤信号を全く無視し、**スマホ**だけを覗きこんで私の車の直ぐ目前を堂々と横切って歩いていた**スマホ**歩き女子高生(?)がいました。よっぽど夢中でメールしていたのでしょうか？

私の急ブレーキが間に合わなかったら、彼女に衝突してしまったかもしれません。もう、ほんとやめてほしい。



最近、歩く人を見ていると殆どが**スマホ**歩きです。他の人や自転車が直前に迫っても自分から避けようとならない人もいます。すれ違う相手が避けるはずだと思っているのでしょうか。相手も**スマホ**歩きだったらぶつかるでしょう!!外を歩くときは**スマホ**を見つめず、いつも危機意識を持ち、周囲を十分に警戒して下さい。言うまでもなく、更に危ないのが**自転車スマホ**。絶対にしてはいけません。

## スマホ首の危険性、家族やお友達にこの記事の内容をお伝え下さい。

スマホはいろんな情報が即座に得られ、世界中の人々と簡単に交流できたり、どこでも買い物が出来たり、と大変便利な道具です。便利で楽しく魅力的であるために、**スマホ**は依存しやすく利用時間も年々長くなっています。

けれども、急激に普及した新しい技術や製品があると、必ずその有害側面も出てくるものです。

今、**スマホ**を全く使わない生活は難しいですが、クビを傷めないよう姿勢を正して、使い過ぎ・のめり込み過ぎに注意して使いましょう。

