

「うなじ猫背」とはどんなもの？

首の骨に負荷がかかることで起きる

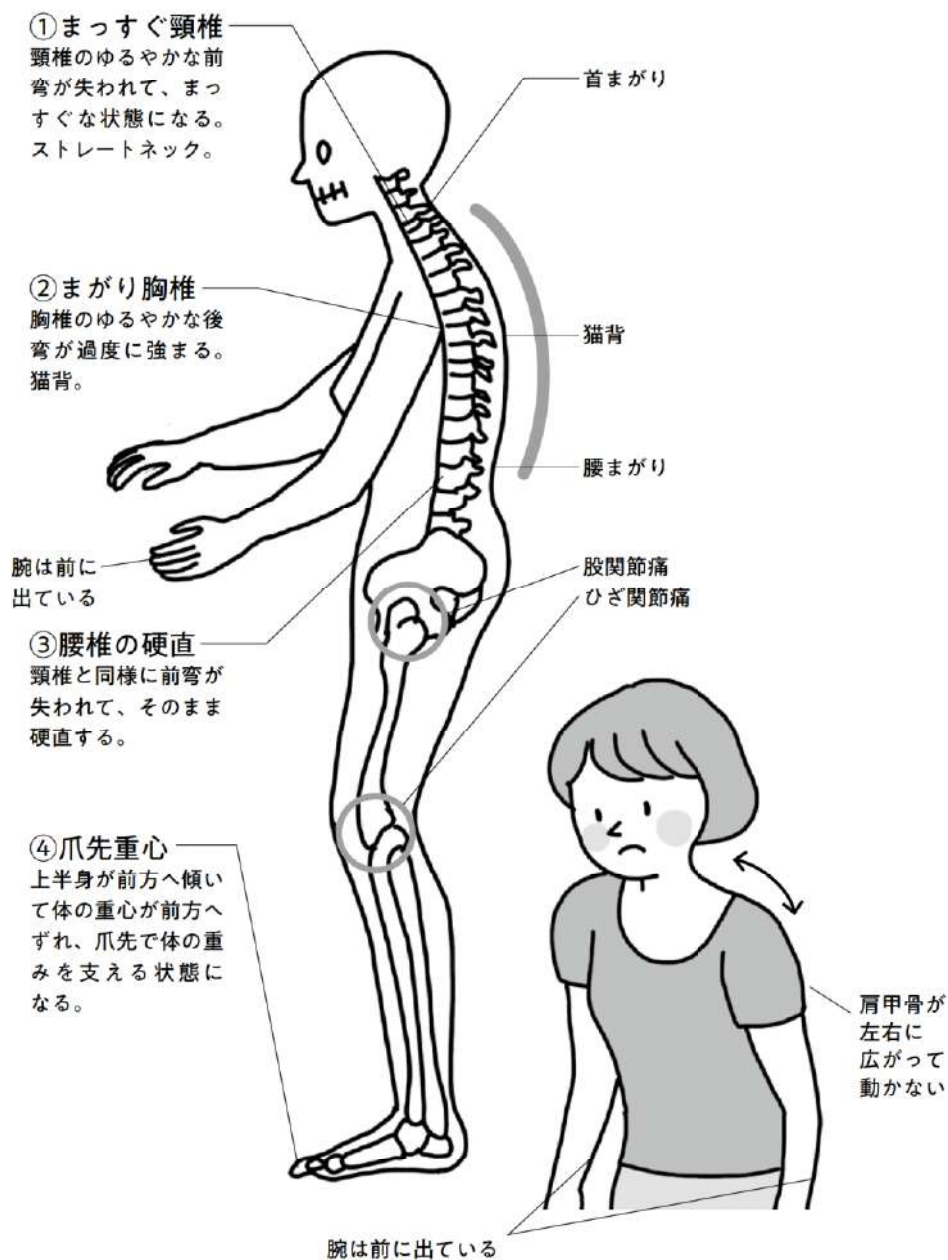
猫背とは、姿勢の悪さや加齢などで背中が丸まった状態を言います。皆さんが猫背と聞いて思い浮かべるのも、このような背中が丸くなった姿勢でしょう。不調を訴えて私のクリニックを訪れる患者さんたちも、ほとんどの方が猫背です。

ところが近年、多くの患者さんの体に単なる猫背では収まらない重大な異変が起こっていることに気づきました。頭部が本来の位置よりも前に傾き、胸椎（背骨の胸の部分）だけでなく、頸椎（背骨の首の部分）から背中にかけて広範に猫背となってしまうとい

る、いわば「うなじ猫背」の状態です。「うなじ猫背」は、首や肩のこり、首痛、背部痛、腕や手の痛みとしびれを引き起こす元凶です。

というのも、うなじ猫背になると首に大きな負担がかかり、頸椎が変形してしまうことに伴い、頸部を構成する筋肉や靭帯が常に大きな緊張を強いられ、場合によっては血管や神経を圧迫してしまうことにもなるからです。

うなじ猫背が増している背景には、現代ならではの生活スタイルが大きく関係しています。一番がスマホ、パソコン（以下PC）の普及です。



①まっすぐ頸椎
頸椎のゆるやかな前弯が失われて、まっすぐな状態になる。ストレートネック。

②まがり胸椎
胸椎のゆるやかな後弯が過度に強まる。猫背。

③腰椎の硬直
頸椎と同様に前弯が失われて、そのまま硬直する。

④爪先重心
上半身が前方へ傾いて体の重心が前方へずれ、爪先で体の重みを支える状態になる。