

ねこ背は身体に悪影響

正しい姿勢でIT機器使用を

「ねこ背」というと、高齢者の姿をイメージしやすいですが、現代では日本人の約7割の人がねこ背になっている

ると、胸の筋肉から柔軟性が失われて縮こまり、ねこ背になりやすくなります。

と言われ、幅広い年齢層で見られます。特に近年は、パソコンやスマートフォンといったIT機器を使用しているときの姿勢の影響が指摘されています。

ねこ背は見た目だけでなく、さまざまな身体的トラブルの原因となることに注意する必要があります。

ねこ背の原因には背骨の病変以外に、胸の筋肉（大胸筋）の柔軟性が大きく関係しています。背をまるめ画面をのぞきこむような姿勢を長時間、長期間に渡って取り続けている



このほか、ねこ背による身体各部への圧迫で、呼吸器や内臓機能の低下による疾患、腰痛、ヘルニア、関節痛などの思わぬ病気が発症することがあります。

ねこ背を改善するには、姿勢を正しく保つように意識することが大切です。しかし、ただ意識しているだけだと、気づかぬうちに姿勢がもとに戻ってしまっていることがあります。無意識のうちに正しい姿勢が取れるように生活環境

があります。例えば肩凝りです。ねこ背になると、頭が前に突き出した状態になり、背骨による支えが減るため、背中

の筋肉への負担が増えます。このため肩が凝ってしま

うのです。

境を工夫することが大事です。椅子や机は正しい姿勢に合うように高さを調整するようにしましょう。

スポーツ整形

南東北医療クリニック

こちら専門外来 ⑨

スポーツによるけがや故障は、1回の大きな力が加わって発生する「スポーツ外傷」と、同じ動作の繰り返しにより身体の一部にストレスがかかり発生する「スポーツ傷害」に分けられます。代表的なスポーツ外傷としては骨折、脱臼、捻挫、筋肉や腱の断裂などがあります。スポーツ傷害としては野球肘、水泳肩、ランナー膝、テニス肘などが挙げられます。

スポーツ外傷や障害からの復帰に関して、大切なことは正確な診断、発生原因の分析、適切なリハビリテーションです。ただ漫然と安静にするだけでは、なかなか復帰ができず、また同じけがを繰り返すこととなります。痛みの原因となる疾患を特定し、なぜその痛みが発生したかを分析し、治療と並行してその原因に対するアプローチを行うことで再発が予防でき、早期の競技復帰も可能になります。

スポーツ外傷や障害は日常生活には不自由がないことが多く、比較的軽視されがちですが、スポーツ選手にとっては重大な問題です。中には後遺症を残すような障害が隠れていることもあります。当院では選手の早期スポーツ復帰と再発防止を目標に、診断からリハビリテーションまで一貫した治療を行っています。特にけがや故障でスポーツを長期離脱している選手や、再発を繰り返している選手がいる場合は当院へご相談ください。

【診療日】 月・木・金曜日
【診療場所】 南東北医療クリニック 整形外科
【担当】 沼崎広法医師、大歳憲一医師、加賀孝弘医師
【電話（予約専用）】
フリーダイヤル 0120 - 14 - 5420

「まもなくコール」の端末機は、南東北医療クリニックの総合案内所脇と2階の耳鼻科・皮膚科受付隣に設置されています。

病院内に限らず、病院外にいても呼び出しがかかるため、患者さんは待合所で長い時間、じつと順番を待っている必要はありません。複数の診療科を受診する場合は、診療科ごとに電話がかかります。呼び出し後は待合所で診療順番までお待ちください。入力した電話番号の登録有効期間は当日限りです。

南東北医療クリニックは、外来患者さんに受診の待ち時間を有効に活用してもらうため、受診の順番が近づいたことをお手持ちの携帯電話で自動的に知らせる「まもなくコール」を実施しています。ぜひご利用ください。

待ち時間活用に
まもなくコール