

ねこ背の原因は“胸の筋肉”にあった!?

# ねこ背を 改善しよう!

人間の背骨は、本来、ゆるやかなS字を描いていますが、なかには、普段から背中が曲がって頭が前へ出ている方もいらっしゃいます。こうした状態は、「ねこ背」と呼ばれます。ねこ背というと、高齢者になるイメージがあります。ところが現在、日本人の約7割もの人が、ねこ背になっているとも言われています。

## ねこ背とIT機器

ねこ背の原因には、背骨の病気以外に、胸の筋肉（大胸筋）の柔軟性が大きく関係しています。胸の筋肉の柔軟性は、座っているときの姿勢によって失われることがあります。

近年、特に指摘されるのは、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です。

みなさんも知らず知らずのうちに、背を丸め、画面をのぞき込むような姿勢でIT機器を操作・作業していませんか？

こうした姿勢を長時間・長期間



に渡って取り続けていると、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。

## ねこ背がもたらす病気

ねこ背というと、見た目の変化に注意がいきがちです。

しかし、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っていることに注意する必要があります。

例えば、肩こり――。

ねこ背になると頭が前に突き出した状態になります。頭が前に突き出ると、背骨による支えが減るため、肩・背中への負担が増えます。

みなさんも座った状態で、背中を丸めて頭を前に出したときと、背中と頭を真っ直ぐにしたときとで、肩や背中にかかる負担を比較してみてください。

肩こり以外にも、呼吸器や内臓の機能低下による疾患、腰痛、ヘルニア、関節痛――これらの思わぬ病気が、ねこ背による身体各部への圧迫で発症することがあります。



ねこ背を改善する  
(普段の姿勢)



ねこ背を改善するために、姿勢を正しく保つように意識することは大切です。しかし、ただ意識しているだけだと気づかないうちに、姿勢が元に戻ってしまっていることがあります。

もっとも良い方法は、無意識のうちには正しい姿勢を取っているように生活環境を工夫することです。それには、ご自身の身体(正しい姿勢)に合うように、椅子や机の高さを調整しておく必要があります。

まずは、椅子に深く腰掛けた状態で足の裏を床に付け、太腿と床が平行(膝とお尻が直線)になるように、椅子の高さをセツトしましょう。机の高さは、手を乗せたとき肘の角度がおよそ90度になるようにしてください。

ねこ背を改善する  
(ストレッチ)



ねこ背の改善には、ストレッチも有効な手段です。

前述した通り、ねこ背の原因は

胸の筋肉(大胸筋)の柔軟性が失われることなので、背中の骨(肩甲骨)を寄せたり開いたりする運動を1日の合計が20〜30回になるよう繰り返し、大胸筋を伸ばすようにしましょう。

ここで注意したいのは、腰を反らす運動は、ねこ背の改善にはあまり役立たないという点です。腰への無理な運動は、腰痛の原因にもなるので気をつけましょう。

さらに、ねこ背の原因が、背骨が異常に曲がる病気(後弯症など)である場合もあります。こうしたケースでは、ストレッチが逆効果になることも考えられます。肩や腰、背中に痛みがある方は、整形外科を受診してください。



気分の落ち込みや、(気分の落ち込みからくる)身体の不調を引き起こす病気の代表はうつ病ですが、それ以外の病気が原因となっている可能性も考えられます。

例えば、うつ病と双極性障害(躁うつ病)では、とてもよく似た症状が見られます。ここで問題となるのは、この二つの病気の治療には、まったく違う治療法や治療薬が使われるという点です。

うつ状態を改善していくには、病気の特定が大きな鍵となります。かつては、どの病気がうつ状態に関係しているのかを見分け

るには、問診しか方法がありませんでした。

しかし現在では、問診を補助するために、「光トポグラフィー検査」という方法が普及してきています。

光トポグラフィー検査は、専用の機器を頭に被り、脳の前頭葉に(人体には無害な)近赤外線を当てながら簡単な質問に答えることで脳の血流量の変化を記録していく検査法です。

うつ病と双極性障害と統合失調症では、脳の血流量の変化に異なるパターンが見られます。光トポグラフィー検査は、病気のこうした特徴を利用していきます。

光トポグラフィー検査は当初、先進医療として厚生労働省に承認され、自由診療で行なわれていましたが、現在では保険診療で受けられるようになってきました。

