



健診センターニュース



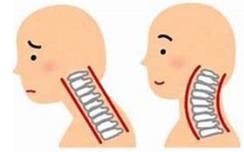
ストレートネック(スマホ首)について

“ストレートネック”はスマホの普及に伴って増加傾向にあり、別名「スマホ首」とも呼ばれ、現代人の約8割が発症していると言われています。ストレートネックとは、本来なら緩やかに前弯している首の骨がまっすぐに近づいている状態で、ある日突然なるようなものではなく、生活習慣の積み重ねによって起こります。首や肩のこり、頭痛や頭重感、眼精疲労、猫背、腰痛、首のしわ、顔まわりのたるみといった美容面にも悪影響を及ぼす他、自律神経失調症やうつを引き起こすなどの不調を生じることもあります。

●ストレートネック(スマホ首)のチェックポイント

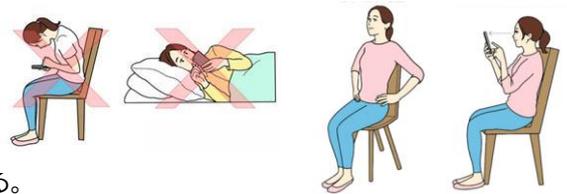
- ①あごがのど元に引きづらい、うなずくのがつらい
- ②肩より耳が前に出ている(まっすぐに立った状態を横から見た時、くるぶしと肩を結ぶラインより耳が前に出ている)

あくまでも目安ですが、2つとも該当する人はストレートネックの可能性ががあります。



●ストレートネック(スマホ首)の原因

- ・スマホの見過ぎ
顔を前に傾ける角度が大きくなると首にかかる負荷も増して、首の筋肉が緊張し、硬くなった筋肉によって頸椎が引っ張られる。



- ・視力の低下
視力の低下によりパソコンやスマホの画面へ顔を近づけることになる。

- ・骨盤の後傾
長時間のデスクワークなどは骨盤が後傾し猫背気味になり、バランスをとるため顔の位置が前へスライドする。

- ・身体に合わない寝具
枕が高すぎると頸部が圧迫され、首周りの筋肉が硬くなる。柔らかすぎる布団は寝返りが自由に打てなくなる。

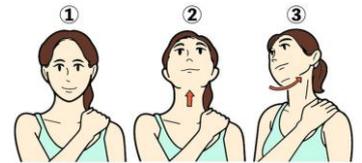
●ストレートネックの予防

★普段の姿勢が大事

- 1) スマホを見る時には、なるべく腕を上げ前を見るように意識しましょう。
- 2) パソコン使用時は、両足の裏が地面につくよう椅子の高さを調節して、背筋を伸ばし、肘関節は90度以上で肩に力が入らないようにしましょう。膝や股関節は90度に曲げた状態で、正面に画面がくるようにしましょう。

★ストレッチの1例

- ①右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえた状態で、ゆっくり上を向く。
 - ②上を向いたまま右側に首を倒し、15秒キープ。反対側も同様に行う。
- 1日3回を目安に続けてみましょう。



そうめんとひやむぎの違いって？

「素麺(そうめん)」と「冷麦(ひやむぎ)」の違いは太さにあります。そうめんは直径1.3mm未満、ひやむぎは直径1.3mm以上、1.7mm未満のものを言います。ただし、手延べの場合は、1.7mm未満であれば「そうめん」「ひやむぎ」どちらでも名乗ってよいそうです。直径1.7mm以上の麺は「うどん」。幅4.5mm以上(厚さ2mm未満)で「**ぎしめん**」となります。ピンクや緑など色の付いた麺が入っているのを見かけますが、そうめんとひやむぎを区別するために、「ひやむぎ」の方だけに色付き麺を入れたそうです。



「そうめんの厄」ってご存じですか？

冬に製造された麺は水分を多く含み、その水分を含んだ状態で高温多湿の梅雨期を越すと、貯蔵倉庫の中で自分の水分を使って発酵をします。これを「厄」言います。その「厄」が済んでいるそうめんはゆでも「コシ」が強いので、茹でのびにくい麺に変化すると言います。素麺は乾燥された自然食品なので、湿気やにおいに強い影響を受けます。直射日光をさけ、常温で湿気が少ない場所で保存してください。台所、床下収納庫、押し入れ等は湿気がこもりやすいので避けましょう。

健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

