



総合テレビ  
 月曜日～金曜日 午前4時30分から午前8時まで  
 土曜日 午前6時から午前8時まで  
 日曜日 午前7時から午前7時45分まで  
 祝日 午前7時から午前8時まで

 検索

[NHK NEWSWEB](#)
[NHKオンデマンド](#)
[NHK ONLINE](#)

- ・ [トップ](#)
- ・ [各コーナー紹介](#)
- ・ [出演者紹介](#)
- ・ [テーマ曲](#)
- ・ [リンク](#)
- ・ [ご意見・ご要望](#)

[トップページ](#) » [けんコン!](#) » 2013年 10月15日(火)

# けんコン!

番組で放送した内容について補足してお伝えします

[> 今月の放送分](#)

放送月を選ぶ ▼

## 2013年 10月15日(火) あなたの肩こり ストレートネックかも! ?

今回ご紹介をするのは、女性の間で増えているという“ストレートネック”。もしかしたら、なかなか治らないあなたの肩こりの原因は“ストレートネック”かも知れません。整形外科医の南出正順さんにお話を伺いました。(みなみで・まさゆき)

### 情報1

#### ストレートネックとは

通常、頸椎(けいつい)はアーチを描いています。これにより頭の重さを分散させ、身体全体のバランスを取っていますが、パソコンやスマホを使う時などに前かがみな姿勢が続くと頸椎が頭の重さを支えられなくなり、アーチが失われストレートネックになるのです。ストレートネックになると首を支える斜角筋(しゃかくきん)が極度に緊張した状態に。首周りの血流も悪くなって肩こりや頭痛になることもあります。

## 情報2

### ストレートネックを自己診断！

ストレートネックを原因とする肩こりで特徴的なのが斜角筋の凝り。鎖骨の付け根から指2本分外側のくぼんだところを軽く押して痛みがあればストレートネックである疑いがあります。また、壁にカかと肩甲骨を当てて普段の立ち方をした時に、後頭部が壁に当たらなければ、やはり普段から前かがみの姿勢になっている可能性が高くストレートネックが疑われるといいます。※正確な診断は医療機関でレントゲン写真を撮影しないと分かりません。

## 情報3

### セルフケアで首の不調を解消！

ストレートネックによる首の痛みは重症ではない限り姿勢に気をつけたり、ストレッチなどで十分改善できるといいます。

#### 【斜角筋ストレッチ】

手で頭を押し下げるようにゆっくり斜角筋を伸ばす。目線は後ろを見るようなイメージで行うと斜角筋が良く伸びる。10秒ずつ×3セットほど行うと効果的。

#### 【テニスボール マッサージ】

首の下にテニスボールを置いて寝る。この時、膝は立てる。テニスボールを前後左右、気持ちいい方向に動かす。固くなった頸椎(けいつい)をほぐして血流をよくする効果がある。1日1回5～10分ほど行う。

おはよう日本の  
情報がケータイでも  
ご覧になれます。



Twitter NHKのサイトを  
@nhk\_ohayou 離れます

まじかど  
情報室

けんコン!

出演者  
ブログ

とれたて  
マイボク

けさの  
クローズアップ

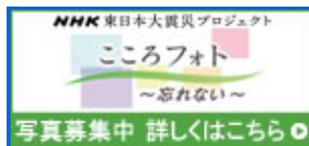
番組アーカイブ

おはよう日本 ECO CHANNEL GyaO!

10月、受信料  
値下げします



口座・クレジットの申し込みはこちら



Copyright NHK(Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved. 許可なく転載することを禁じます。

[ご意見・お問い合わせ](#) | [NHK における個人情報保護について](#) | [NHK 著作権保護](#) | [NHK オンライン利用上の注意](#) | [番組表](#)