

# 現代病!? ストレートネックとは

総務課 北田 文菜



皆さんは「ストレートネック（スマホ首）」という言葉をご存知ですか？首や肩のコリ、めまいや頭痛などの症状が出るのですが、近年スマホ（スマートフォン）の普及により症状を訴える人が増えているそうで、まさに現代病ともいわれています。今回はそのストレートネックについてご紹介します。

## ストレートネックって何？

ストレートネックとは、正常な首の骨が「く」の字のようにカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ（ストレート）になってしまった状態をいいます。近年ストレートネックが増えている原因はスマホです。スマホを使用する場合、うつむいたままの状態が続きがちです。うつむいた状態は首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。その他に、パソコンを使った長時間のデスクワークや姿勢が悪い座り方などもストレートネックを引き起こします。

## ストレートネックの症状

肩や首、背中、腰などのコリが主な症状ですが、重症化すると痛みやしびれ、背骨の変形によるヘルニアなどにもなります。他にも手足の冷え、頭痛、眼精疲労、吐き気、めまい、慢性的なだるさ、血行不良などの症状があります。

## ストレートネックチェックをしてみましょう

では、ここでストレートネックチェックの方法をご紹介します。

① 壁にお尻と背中を付けて立ってください。

② 次の4か所が自然と壁についているか確認します。

●後頭部 ●肩甲骨 ●お尻 ●かかと

③ 自然にできればOKです。

後頭部が壁から浮いていたり、無理をしなないとくっつかなかったりする場合は、ストレートネックになっている可能性が高いです。

## ストレートネック予防法

今回は自分でできる自己管理法をpushさせていただきます。

① スマホの長時間使用を控える

長時間使用しなければならぬ時は、目の高さで見ないように心がけましょう。

② 同じ姿勢を続けない

20～30分に一回は姿勢を変えたり、立ち上がるようにしましょう。

③ デスクワーク時の座り方に気を付ける

●骨盤を立てて座る ●足は地面につける ●猫背にならない

パソコン画面が遠く見えにくいために前かがみになってしまう場合は、メガネやコンタクトレンズといった視力矯正をするのも良いでしょう。

④ 枕の高さを見直す

高すぎる枕は寝るときに首や肩の筋肉が緊張してコリを招きやすいので、自分に合った高さを探しましょう。ストレートネック用の枕も売っているようです。

⑤ 首周りのストレッチをする

気が付いたときに首のストレッチをしてコリをほぐすようにしてあげましょう。

●前後左右にゆっくりと首を伸ばすようにして回すストレッチ

●円柱状にしたバスタオルを首の後ろにおいてあおむけに寝転がり、ゆっくりと顔を左右に向けてストレッチ

●立ったまま後ろで手を組み、腕を伸ばして胸を開きます。頭を後ろに倒して、顎下を伸ばすストレッチ

いかかでしょうか。最近肩こりがひどいな、首が痛いなど感じている方はストレートネックになっているかもしれません。ストレートネックの主な原因はうつむき状態にいることです。皆さんもぜひお気を付けください。

参考HP [https://www.japa.org/tips/kkj\\_1908/](https://www.japa.org/tips/kkj_1908/)

# SDGsなお話し

ホームガス課  
東山 晃

突然ですが、皆さんはSDGsと言う言葉を聞いたことがありますでしょうか。最近よく耳にするフレーズTOP10くらいには入っているであろうSDGsについて今回は書かせて頂きたいと思います。

## 耳にはするけど、じゃあSDGsとはいったい何なのか？

2015年の国連サミットで採択された持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）の略でエスディー・ジーズと発音します。国連加盟国193か国が2016年から2030年の15年間で達成する目標として17の項目が決められました。

### その17の項目が

- |                  |                      |                       |
|------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. 貧困をなくそう       | 7. エネルギーを皆に そしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を      |
| 2. 飢餓を0に         | 8. 働き甲斐も経済成長も        | 14. 海の豊かさを守ろう         |
| 3. 全ての人に健康と福祉を   | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう   | 15. 陸の豊かさを守ろう         |
| 4. 高い質の教育を皆に     | 10. 人や国の不平等を無くそう     | 16. 平和と公正を全ての人に       |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 11. 住み続けられる街づくりを     | 17. パートナリシップで目標を達成しよう |
| 6. 安全な水とトイレを世界中に | 12. つくる責任、使う責任       |                       |

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



また、この17項目にはそれぞれに具体的なターゲット（目標）が設定されておりトータルで169の目標が掲げられています。

現在このSDGsに対する取り組みは世界各地で大きく広がっています。例えば、ジェンダーレス、ジェンダー平等なんてここ数年でテレビやニュースでもよく目にするようになったと思いませんか？ また差別的発言や待遇についてもスポーツ選手等の有名人が大きく非難し平等を主張する意思を発信するといったことをよく目にします。テニスの大阪なおみ選手の差別に対する主張や発言が問題を浮き彫りにし、人種とアイデンティティーがマスコミやオンラインで以前より話題にあがるようになったと支持をうけたりしています。

また、身近なところではプラスチックゴミによる海洋の汚染問題から買い物袋が有料になったり、スターバックスのストローが紙になったりもしました。

その他にも最低賃金の引上げや、ハイブリッド車、EV自動車の普及、カーボンニュートラル（脱炭素）など近年耳にする言葉のほとんどがこのSDGsの思想、目標に沿って取り組まれています。

現在この活動の主導は国や企業が担っておりまだまだ浸透していませんが、当社アポロ興産でも高効率給湯器（エコジョーズ）の普及を通じてクリーンなエネルギーや脱炭素、廃材のリサイクル等環境問題や社会問題解決の一旦を少しでも担えればと目標を掲げています。

また私も今年度は、配送充填グループ長として業務上使用するプラスチック製品を再利用、削減したりもしてみました。社会問題や環境問題と言うものは、個人で出来ることが少なくその結果も成果が分かりにくいので個人の意思や努力に意味があるかと言われる私にもよくわからないですが、この地球に、この国に、この街に住む私たちがそれを守る意識を持つ事、未来をどう考え何が出来るかを考える一つの機会になればと思いこの記事を書きました。

来年度は配送トラックの排出ガス削減も兼ねて、配送担当エリアの変更や古くなった配送用トラックの更新などを進めていきます。

未来のために小さいことをコツコツやっていますので今後ともよろしくお願いたします。ありがとうございました。