

# スマホ首がもたらす体の不調

文 加藤 智雲

text by Chium Kato

環流整院院長  
柔道整復師

ハッキリ言って現代人はスマホ依存症です。これはさまざまな不調を生み出す原因になります。

日本人の自覚症状のナンバーワンは腰痛です。しかし、原因不明の腰痛が85%。一昔前であれば座り過ぎ、立ち過ぎ、重い物を持ち上げたときに痛めることが多かったのではないのでしょうか。

しかし、原因不明の腰痛だけではなく、現代人の首こり、肩こり、頭痛、自律神経系の不調、慢性疲労などの原因の93%は「首」にあると考えられます。なぜなの？現代人はスマホ、パソコン、下を向く動作が多いですよ？背骨は一本一本が関節によりつながっていて、首に負荷がかかり過ぎれば当然腰の筋膜や関節、骨に負荷がかかり、結果的に肩、背中、腰などが痛く、つらくなるのです。

痛み、つらさ、こりの原因は体のねじれにあるので、整体に行っても良くならないという声をよくお聞きします。当然です。体がねじれた状態で指圧、ストレッチをしても正しい位置に筋肉・関節・骨が戻ることはありません。根

本が間違っています。体をねじれた状態に正してあげることがとても大切です。

首は体と脳をつなぐホースの役割をします。首の筋肉と骨がズレると、神経や血液の流れが悪くなり背骨のラインにあらゆる不調を起こします。そこで、首から背骨ラインを正すことにより、首・肩こり、自律神経系の不調、各種こり、ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、冷えなどが結果的に良くなる方が非常に多いのです。

“体のねじれ”を矯正し、体（特に首の筋肉と骨）のズレを正しい位置に戻すことによって自然治癒力は高まり、首こり、肩こり、腰痛などの症状が根本的に良くなります。

メンタル的なストレスも増えています。体のねじれがなくなれば結果的に心の安定にもつながるのではないかと日々現場で感じています。

## 体(特に首の筋肉と骨)のズレがさまざまな不調の原因



### Profile

1983年静岡県生まれ。幼少期に「心と体」のバランスを乱し脱毛症を経験。心と体のバランスの大切さを知り、「心身の重荷を軽くする場所」をつくり、誰もが笑顔で日常を送れるようにすることを使命とする。整骨院の院長経験、全国出張施術。現在は恵比寿の施術所にて施術家を育成しながら日々現場に立っている。

