

# 頭痛の対処法

## 対処法01. 下向きの姿勢を長時間しないで良いようにする

頭痛で最も多い緊張性頭痛ですが、一番首や頭に負担をかけやすい姿勢は長時間下を向くような姿勢です。下向きの姿勢を続けてしまうと、頭から首筋、背中ラインにかけてついている僧帽筋と言われる筋肉だったり脊柱起立筋というような筋肉が引っ張られ続けてしまうことになるため頭痛の原因となりやすいのです。頭は人間の体の10%の重さと言うふうに使われているためかなりの負担になってしまうのです。では実際に長時間下を向いた姿勢とはどのようなものがあるのでしょうか

### パソコンをするときの姿勢

デスクワークでパソコン作業を長時間しなければならぬかたは多いと思います。実際にパソコンをしている時の姿勢はどうなっているのでしょうか。ついつい猫背の姿勢を取ってしまういませんか？デスクワークで長時間パソコンを使う場合にはパソコンの位置と姿勢がものすごく重要になってきます。



### パソコンで肩こり、頭痛が出ないための5つのポイント

01. ディスプレイの上端の高さが目線と同じか少し下に

02. 肘が90度

03. 椅子に深く押しかけ背筋を伸ばす

04. 膝、足首が90度になるように

05. 足がつかなければ台等を置く

このポイントに気をつければ最も首肩に負担をかけることなく長時間のパソコン作業も可能になります。パソコンの他にもスマートフォンを下向きで使いすぎたりうつ伏せでテレビを見たりなどすると首の負担が蓄積し頭痛の原因となってしまうので正しい姿勢をこれからは気をつけていきましょう。

## 対処法02. ストレッチで体の負担を減らしていく

正しいストレッチをすることで体の歪みを防止、改善することができます。ここでは特に頭痛の原因となりやすい筋肉のストレッチ法を紹介していきます。

### 01. 小胸筋のストレッチ方法



長時間のデスクワークやパソコン作業などが続くと、小胸筋に疲労が溜まり、肩甲骨を前方や下方に引きつけておく力が弱まりますので、肩こりの原因にもなります。肩こりがつらい方には小胸筋のストレッチがおすすめです。

小胸筋のストレッチ方法はいたって簡単です。前述の小胸筋の付き方と収縮方向を意識して、それが真っ直ぐに伸びるように壁などに腕を斜め上に手をつき、ストレッチを行ってください。なお、反動をつかってストレッチを行ってはいけないのはストレッチ全般に共通の注意点です。ゆっくりと静かに筋肉をのばしていきましょう。



### 03. 菱形筋ストレッチ

身体の後ろで両手首を把握します。このときに背中を丸め、肩甲骨を背骨から遠ざけるように肩甲骨を両サイドに広げるようにします。肩背部にストレッチ感を得たらその状態を20~30秒維持させます。必要に応じ、動作を繰り返します。

これらのストレッチは全て姿勢の維持に必要な筋肉です。悪い姿勢を続けていると筋肉の血流が悪くなり、上手く伸び縮みできなくなってしまうためしっかりストレッチで伸ばすことが大切です。

### 02. 胸鎖乳突筋のストレッチ方法

顔を斜め後ろに倒すことで胸鎖乳突筋をストレッチします。ストレッチしたい側の胸鎖乳突筋とは逆方向に首を倒します。そこから首を斜め後ろに倒していきましょう。曲げた側とは逆の胸鎖乳突筋が伸びているのを感じましょう。その状態を10秒間保ったら下の位置に戻し逆側を伸ばしていきます。これを2~3回繰り返して行きましょう。



頭痛は99パーセントが緊張性頭痛、混合型の頭痛のためしっかりと体の状態を改善することができれば改善することができます。しかし自分ひとりで改善しようと思っても改善できなかった方は非常に多いと思うので、頭痛でお困りの方は是非一度当院にご相談ください。今まで改善できなかった頭痛と一緒に改善しましょう。

今月も読んでいただきありがとうございます。

次回は「うわさの糖質制限、本当に痩せる？」です。

次回も楽しみにしててくださいね！

## きたすま接骨院

### TEL.078-647-7838

〒654-0103 兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1  
スカイコーポ101