

その体の**疲れ**、**姿勢の悪さ**のせいかも...？

最近、早寝早起きしても疲れが取れないなあ…ってことはありませんか？
それ、もしかしたら**普段の姿勢**に問題があるかもしれません！



①足を組む

骨盤が歪む
背中、腰に負担がかかる



②猫背

肩や首のこり
頭痛などを引き起こす



③ストレートネック

肩こり
首に負担がかかる

〈悪い姿勢の体への害〉

血行不良：肌荒れ、くすみ、シミ、たるみ、二重アゴ、太りやすい体質になる。
呼吸が浅くなるため、自律神経が乱れ、精神的不安の原因にもなる。

〈良い姿勢の利点〉

血行促進：肩こりや腰痛、不眠などの予防や解消につながる。
呼吸が深くなることで腸内環境が整い、**健康**につながる。

☆悪い姿勢の改善方法などを詳しく知りたい人はWebへ！

出典・参考：株式会社 加地 HP；EXGEL SEATING LAB 「座り」のコラム

作成 佐竹美優、山田斗威、氣戸藍音、寺下遥月

監修 北陸大学薬学部 准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)



ドラッグレター（2022年12月号）1～3年生向け 『その体の疲れ、姿勢の悪さのせいかも・・・？』
データベース（WEBサイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

悪い姿勢の体への害

- ・内臓が圧迫され、心肺機能や消化機能が低下するなどの不調を引き起こす。
- ・血行不良が起こることで代謝が悪くなり、脂肪燃焼効果も下がり、太りやすい体質になる。
- ・肌の荒れ、くすみ、シミ、たるみ、二重アゴなどの原因にもなる。
- ・肩こりや腰痛、頭痛などを引き起こす。
- ・集中力が低下する。
- ・不眠症を引き起こす。
- ・呼吸が浅くなることから自律神経が乱れ、精神的不安の原因にもなる。
- ・筋肉や関節へ負担がかかる。

〈ストレートネック〉

本来であれば緩やかな**アーチ状**になっている首の頸椎（けいつい）が、**まっすぐな状態**になってしまっていること。横から見ると、頭が肩よりも前に出た状態になっているのが特徴。ストレートネックは**スマホの長時間操作で生じやすい**ことから、「スマホ首」と呼ばれることもある。

★原因

- ・長時間のスマホ使用
- ・長時間のデスクワーク

★セルフチェック

力を抜いて壁に背を向けて立ち、**かかと・臀部(お尻)・肩**の3点を壁につける。

【後頭部が壁についているかをチェック！】

(○) 後頭部が壁についている → ストレートネックの心配なし

(×) 後頭部が壁につかず、隙間ができている → ストレートネックの可能性有り！

★体への影響

- ・首への負担
- ・肩の凝りや痛み
- ・頭痛
- ・手のしびれ
- ・めまい
- ・吐き気

〈猫背〉

座った猫のように、**背中が丸くなっている姿勢**のこと。
背中が異常に出っ張り、落ち込んで自信がなさそうに見える。

★原因

- ・長時間のスマホ使用
- ・長時間のデスクワークなど

★セルフチェック

力を抜いて、壁に背を向けて立つ

【**後頭部・肩甲骨・臀部(お尻)・かかと**の4点が壁につくか、また、背中と壁に手のひらが入る隙間ができているかチェックする】

(○) 後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4点が壁につく → 正しい姿勢に近い

(×) 腰と壁の間に手のひらが入らない

お尻より先に背中が壁につく

後頭部を壁につけようとするとアゴが上がる

→ 猫背の可能性有り！

★体への影響

- ・肩こり、腰痛や頭痛、便秘

- ・顔や手のむくみ、肌のくすみ
- ・呼吸しづらくなり、疲れやすい体に

良い姿勢の体への影響

- ・血液の循環が良くなるので、肩こりや腰痛、不眠などの予防や解消につながる。
- ・基礎代謝が良くなるので脂肪燃焼効果が上がり、太りにくい体質になる。
- ・呼吸が深くなることで腸内環境が整い、健康につながる。
- ・便秘改善になる。
- ・スポーツにおけるパフォーマンスが向上し、さらにスポーツ障害の予防にもなる。
- ・正しい姿勢で呼吸をすると腹横筋が締まってくるため、ウエストが引き締まる。
- ・美肌になる。
- ・女性はより美しく、男性はよりたくましく、外見的な変化も生まれる。

悪い姿勢の改善方法

- ・長時間のスマホ使用をやめる
- ・スマホを見るときは、スマホを目の高さに持ってくる
- ・ストレッチをする

【ストレッチ方法】

〈ストレートネック〉

・側屈ストレッチ

首を横にねかせる側屈の動きは、首の前側と後ろ側の筋肉を同時に働かせることができるのでおすすめ。**頭の重みを利用して、ゆっくりと呼吸を止めないように右へ左へと傾ける。**その時に後頭部を後ろに下げた正しい姿勢で。目線は正面を向き、アゴを引きながら行うことが大事。首の細かい筋肉がストレッチされる。

・回旋ストレッチ

目線を水平にしたまま、首だけ横向きに動かす。その時に肩から下の胴体は正面を向いたまま、鼻先を自分の真横に持っていきこうと動かす。向き癖のある人はどちらかやりにくい方向があるかも。自分の中心軸を動かさないように、首をかしげないように動かす。

〈猫背〉

- ・タオルの上で肩甲骨回りをほぐすストレッチ
- ・背筋を伸ばすストレッチ
- ・肩回しストレッチ
- ・コブラストレッチ
- ・座って指を組むストレッチ
- ・脇腹のストレッチ
- ・四つん這いストレッチ

調べてやってみてね

本校に多い？ 特に**美術専攻生**は気をつけて！？

腰椎椎間板ヘルニア

☆腰椎椎間板ヘルニアとは

腰や尻が痛み、下肢にしびれや痛みが出る。また、足に力が入りにくくなる。また、背骨が横に曲がる（疼痛性側弯(とうつうせいそくわん)）、動きにくくなる、重いものを持つと痛みが強くなることもある。

椎間板は背骨と背骨の間にあり、クッションの役目をしている。その腰にある**椎間板の一部が背骨と背骨の間から出てきて、付近の神経を圧迫**することで症状が出る。

☆どんな人になるの？

悪い姿勢での動作や作業、喫煙などでヘルニアが起こりやすくなることが知られている。

以下のような姿勢や動作は、腰に負担がかかりやすい。

- ・重い物を持ち上げる
- ・長時間の運転

・前屈みの姿勢での動作

☆生活で気をつけることは？

椎間板ヘルニアを疑う場合に「やってはいけないこと」

→ 重い物を持ち上げる時は中腰になるのではなく、膝を曲げ、太ももを使って持ち上げるようにするなど、なるべく椎間板に負荷をかけないようにする。椎間板は、縦方向の力には強いが、ねじることや曲げることには弱いと考えられている。

作業の合間にストレッチをしよう！ 臀部(お尻)・太もも裏・ふくらはぎのストレッチが効果的。

※腰椎椎間板ヘルニアの場合、腰に負担のかかるストレッチはできないため、専門医の診察を受け、アドバイスをもらってくださいね！

★おまけ★

授業中に眠ってしまい、体が痛くなったことはありませんか??

昼休み(休憩時間)の体に負担の少ない仮眠の取り方

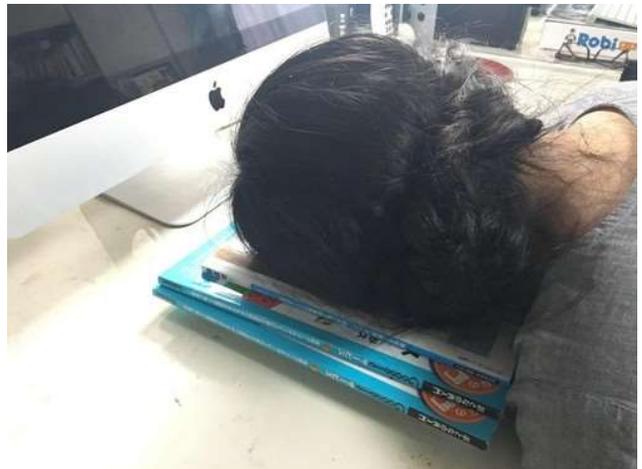
〈セルフ枕〉

両腕を枕にする方法。



高さが快眠の鍵〈即席枕〉

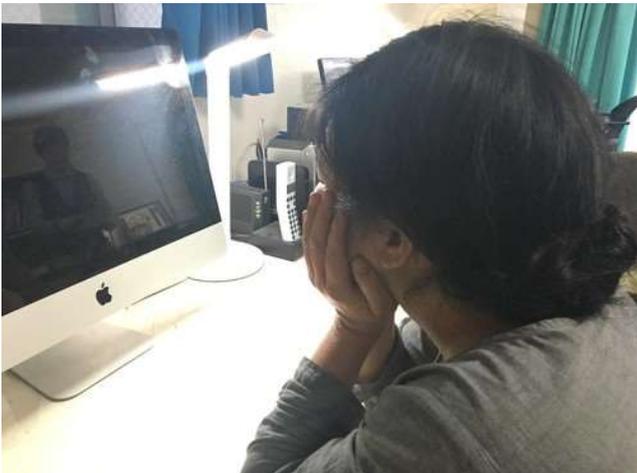
身の周りにある本やノートを重ねて枕にする方法。



〈私、寝ていませんよ型〉

机の上で頬杖をついて寝る方法。顔の向きを正面に固定。両手で頭を支えることがポイント。

片手で頬杖をつく、アゴがゆがんでしまうため注意を。



画像:『株式会社 ビックローブ (BIGLOBE) エンジョイ！
マガジン』

参考: Kracie ホームページ

コンディショニングサロン「クオーツコンディショニング」ホームページ

日本整形外科学会ホームページ

Medicaiook「椎間板ヘルニアでやってはいけないこと」

青山筋膜整体「理学 BODY」

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～17:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

