

健康ステップアップ

winter

姿勢を正してからだもこころも健康に! **猫背**に要注意?



本格的な冬のシーズンに入り寒さも一段と増してきましたね。寒いと自然に体が丸くなったり、また最近は大抵の人がスマホを持ち、画面をのぞきこんでいる間に気が付くと、背中が丸くなり猫背になっているという事があるのではないのでしょうか?

猫背とは背中が丸まった姿勢のことで、その見た目が座った猫のようであることから、猫背という名前が付いたと言われています。

猫が丸くなっている姿はなんとなくほっこりし癒されますが、人間の猫背の場合は体のあちこちに支障をきたすことが分かっています。猫背によって病気になる**原因は主に2つ**です。**前かがみの姿勢になることによる臓器の圧迫、そしてもう1つは首への負担**です。首には太い血管や神経が通っているので、ここに過度な負担をかけることで、様々な病気のリスクが跳ね上がります。



猫背による主な症状

腰痛
頭痛
肩こり
内臓の不調
心肺機能の低下
メンタル面への影響 など

放置すると



発症する可能性のある病気

うつ病
呼吸疾患
逆流性食道炎
自立神経失調症
胃下垂
脳梗塞 など
心臓病

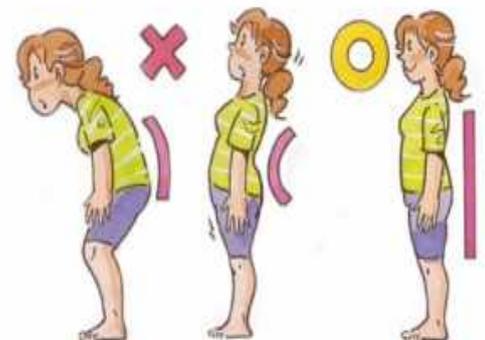
姿勢を正すといいことがたくさん



姿勢を正すと疾患を予防するだけでなく冷え性の改善やダイエット効果、美肌効果などもあります。



正しい姿勢とは横から見て首から腰に掛けて穏やかなS字になっていて、正面から見ると左右の高さが水平になっている状態になります。**反り腰の場合**は、横から見ると穏やかなS字にはなっていないで、肩から腰にかけて前面に反りだしている状態で下腹部がとてもポッコリしています。**猫背の場合**は、横から見ると穏やかなS字カーブがなく、腰からだんだん肩にかけて前面に曲がっていて頭も下へと落ちてしまっている状態になります。姿勢が悪いと常に下を向いて生活を送る事が癖になり、そのせいでどんどん気分が落ち込みやすくなったりネガティブな思考へとなり、さらには老けて見られてしまったりと人からの印象も悪くなってしまいがちです。



姿勢を正すと脳内にあるセロトニンという成分の発生を促進させてくれるので、精神面の安定を得られます。そして若返りの効果や前向きでポジティブな思考でいられて、集中力もアップします。ぜひ意識してみてください。





年末年始どう過ごす？

12月は1年の締めくくり、忘年会やクリスマス、お正月を迎える準備などで楽しいことがめじろ押しでお酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか？

つつい飲みすぎて羽目を外しすぎたりしないよう、節度をわきまえて楽しいお酒の席にしましょう。もちろん未成年の学生は飲酒禁止です。

急性アルコール中毒はいのちの危険もあることを認識しておいてください。

何かと気が緩みがちな年末年始、「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますが大いに盛り上がった後は静かに一年の計画を立てるのも良いのではないのでしょうか。



医務室からのお知らせ



次回の学校医健康相談は

12月14日(水) 2017年1月11(水)
時間は 13:30~15:30です。

今年度は、これが最後になります。

体や気持ちのことで気になることは
ありませんか？

些細な事でも構いませんご相談ください。

学校医 新札幌豊和会病院 柳内先生

医務室開室時間

平日 8:45~18:00

年末年始は12月27日~1月5日
まで閉室いたします。

2017年2月1日~3月30日
の間は開室時間が

8:45~17:00になります。
よろしく願いいたします。

(詳細は Campus Guide Web の医務室
HPでご確認ください)

