

首コりは生活の中の様々な“姿勢”に原因あり！

つらい首コりの解消法や予防法を紹介



スマートフォン（スマホ）やPC作業に熱中し過ぎて悪姿勢のクセがついていたり、頸椎（けいつい）の適正なカーブが失われる「ストレートネック」になっていたりする人が増えています。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、そんな人たちの多くが抱える悩み「首コり」の予防・解消法について、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長 中村格子先生にお話をうかがい、9月14日、新着情報を掲載いたしました。無意識にとっている姿勢を見直し、マッサージを取り入れるなど、日頃の健康管理にお役立てください。

◆新着情報

首コりは生活の中の様々な“姿勢”に原因あり！つらい首コりの解消法や予防法を紹介

<https://www.taisho-kenko.com/column/100/>

【目次】

- 1 首コりを招く習慣とは？スマホやPC使用中の姿勢に要注意。
- 2 首コりが原因で、他の不調が現れることがあるの？ 気をつけたい症状は？
- 3 首コりがつらい時におすすめのマッサージ 2 種
- 4 首コりは予防できます！生活の中での様々な姿勢を見直してみよう

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長

中村格子（なかむら・かくこ）先生

整形外科医・医学博士・スポーツドクター・医療法人社団 BODHI 理事長・JOC 専任メディカルスタッフ（新体操）。横浜市立大学医学部卒業後、横浜市立大学附属病院、自治医科大学整形外科等を経て、2009 年国立スポーツ科学センター医学研究部研究員に。JOC 本部ドクターとして、日本代表選手団を数多くサポート、帯同。13～17 年、横浜市立大学客員教授として在任。14 年、Dr.KAKUKO スポーツクリニックを開院。「健康であることは美しい」をモットーに整形外科医・スポーツドクターとしてトップアスリートを支える傍ら、自身のクリニックでの一般診療の他、テレビ・雑誌などのメディアでも多数活動。著書に『体のコリがすべて消える 究極のストレッチ』（日経 BP）など多数。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter 「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。