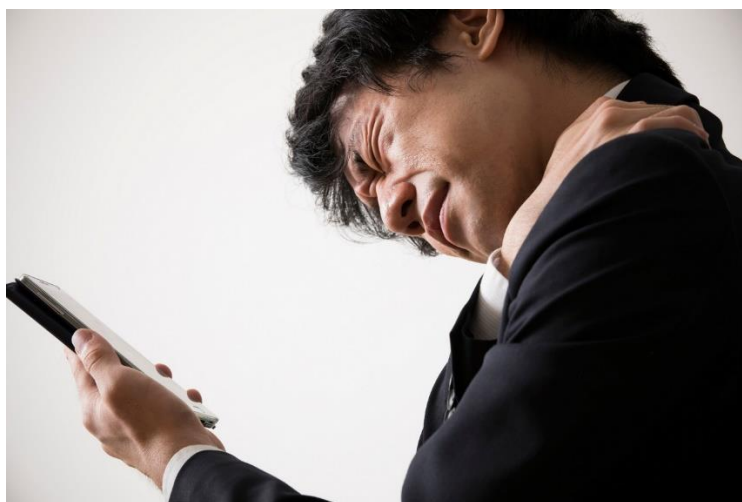


## 大正製薬がお届けする大正健康ナビ、新着疾患「首こり」情報を公開！



首がこわばった感じがする、首が痛くて回らない、といった「首こり」の症状に悩まされていませんか？「首こり」は、前かがみの姿勢が常態化した結果、首に過剰な負担がかかり、筋肉の収縮が続くことで発症し、痛みや重だるさを感じます。スマートフォンやパソコンの長時間にわたる利用によって、ついつい前かがみの姿勢になりがちな現代人ですが、首こりの症状を放置してしまうとストレートネックや頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアといったさらにつらい痛みを伴う不調にもつながりかねないため、注意が必要です。

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、「首こり」の原因、症状、予防法などについて、首こりや痛みに詳しい竹谷内康修先生にお話をうかがい、新着情報を掲載いたしました。日常生活の姿勢や動作の注意点、効果的なストレッチなどもご紹介していますので、是非お役立てください。

### ◆新着情報 疾患ナビ（専門医によるヘルスケアアドバイス）「首こり」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/613/>

#### ◆目次

- ・首こりの原因
- ・首こりの症状
- ・首こりの治療・対処法・ストレッチ
- ・首こりの予防法

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】

**竹谷内医院院長**

**竹谷内 康修（たけやち・やすのぶ）先生**

2000 年に東京慈恵会医科大学卒業後、福島県立医科大学整形外科へ入局。2003 年、米国のナショナル健康科学大学へ留学し、2006 年に首席で卒業。2007 年に手技療法専門のクリニック（現竹谷内医院）を開設する。『最新版 首を伸ばして自分で治す！ 頸椎症』（宝島社）、『首の痛みは、自分で簡単に治せる！』（三笠書房）など著書多数。

#### ■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。