

# 姿勢と枕と健康との関係について

カイロプラクター 小鍛治 忠典

## 姿勢について

人は通常立っている時は、肩や腰（骨盤）、膝やくるぶしが左右対称な位置にあり、背骨が緩やかなS字カーブを描いている状態が、正しい姿勢なのです。これを生理的彎曲（わんきょく）といいます。このような姿勢を保つことにより内臓機能が正常な状態を保ち新陳代謝も円滑に行われます。

《正しい姿勢の特徴》

- 鼻・顎・臍が体の中心にあり左右対称である
- 首の骨が緩やかに前傾して曲線を描いている
- 肩の高さが左右水平である
- 耳・肩・手・くるぶしが横から見て縦一直線上にある
- 背骨が緩やかなS字カーブを描いている
- 骨盤の高さが左右水平で、前後・左右にずれていない
- 脚は真っ直ぐに伸びている（大腿・膝・ふくらはぎがつけばなお良い）
- 左右の膝の高さと、くるぶしの高さが水平である

壁に背中をつつけ鏡に向かって自分の姿勢をチェックしてみてください。

## 枕と健康について

就寝時、仰向けで寝るとき、頭は体に水平であり、背骨は緩やかなS字カーブを描いた姿勢で寝ることが理想的な就寝の在り方で、十分な睡眠を体に負担をかけずに行えることができるのです。

勿論、仰向けや横を向いた状態、また、うつ伏せで長時間寝ることは良くありません。寝返りを打つことは、血液やリンパ液の停滞を防ぐことから必要不可欠なものです。ちなみに、小さなお子さんは、1日に100回前後、成人でも就寝時には30回前後は必要とされており、

適切な寝返りを打ち十分な睡眠をとることが大切なのです。布団やベッドがふかふかでは背中や腰が沈んでしまい、体に十分な睡眠を与えることができません。枕においても同じことが言えます。枕が高かったり、低かったりすると、生理的彎曲を保つことができせん。枕は仰向けで寝た状態で頭が体と水平にあることが正しい枕の高さであります。左右、横向きの時も同じことが言えます。体に対して高くても低くても、首や筋肉・靭帯・腱・神経・肩に負担をかけ、首痛や肩こり・頭痛・ストレートネック・腰痛・顎関節症等の原因の引き金になることもあります。

ふと考えてみた時、個人差はありますが、大方の人は1日のうちの1/3は寝た状態で生活をしているのではないのでしょうか。このような観点からも枕と睡眠姿勢が如何に

大切かをご理解いただけるかと思えます。私は長年、患者さんを診てきて、その人の体型に合った枕を使用することがより良い睡眠をとる事が出来るものと考えました。そこで、私はかねてから手作り枕を推奨して参りましたが、（過去2回講習会を実施）新たに**考案した手作り枕をご紹介します。**

《手作り枕の特徴とメリット》

- ①自分だけのオリジナル枕
- ②首や肩の負担が軽減される
- ③左右寝返りが打ちやすい
- ④睡眠が取りやすい
- ⑤自宅で洗濯ができ衛生的
- ⑥体型にフィットした枕
- ⑦比較的安価にできる

■材料■

- ①中身（使い古しのものでOKです）バスタオル（60×120cm）2〜5枚
- ②フェイスタオル（35×70cm）2〜5枚

※体型に合わせて枚数を加減します

- ②カバー（使い古しのものでOKです）ワイシャツ・ブラウス・エプロン・着物などカバーとして使用可能な生地 1〜2枚

マジックテープ止め方式を使用する場合はマジックテープをご用意ください

作り方、その他相談についてご希望のある方は、受付までお申しつけください。

**柳川クリニック**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 \*予約制  
【月〜日】 9:00 ~ 12:00  
【月火水金】 16:00 ~ 19:00

休診日 祝日、第1・4・5日曜  
7月: 3, 18, 24, 31日  
8月: 7, 8, 11, 13, 28日

診療科目  
胃腸内科 消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

**みなとみらいケンズクリニック**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7  
TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 \*予約制  
【月〜日】 10:00 ~ 13:30  
【月〜金】 17:00 ~ 19:00

休診日 原則として祝日  
7月: 18, 31日  
8月: 11, 12, 13日

診療科目  
胃腸内科 消化器内科（胃・大腸内視鏡検査）  
肥満・生活習慣病外来 内分泌代謝内科  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

**いどがやケンズクリニック**

住所 横浜南区井土ヶ谷下町 213  
第2江洋ビル 3F  
TEL 045-721-1024 FAX 045-721-1028

診療時間 \*予約制  
【月〜土】 9:00 ~ 12:30  
【月〜土】 14:00 ~ 18:00

休診日  
7月: 水曜（午後）、日曜、祝日  
8月: 水曜（午後）、日曜、祝日、13, 17日

診療科目  
糖尿病代謝内科 脂質代謝内科 一般内科  
胃腸内科 内分泌内科 消化器内科  
HP <http://www.kens-clinic.jp/idogaya/>

**テイやながわ・癒しの樹**

住所 鎌倉市扇ガ谷 4-1-15  
TEL 0467-61-1780  
FAX 0467-61-1781

定休日  
日曜（祝日は営業いたします）  
夏休み 8/13 ~ 8/16  
HP <http://www.kens-clinic.jp/iyashinoki/>

\*見学は随時行なっております。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

**メディカルスパ西鎌倉  
メディカルスパ西鎌倉鍼灸院**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0121

営業時間 \*予約制  
9:00 ~ 18:00（最終受付）

定休日 日曜・祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/kamakura/>

**メディカルスパみなとみらいカウンセリング  
メディカルスパみなとみらい鍼灸院**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588（カウンセリング） 045-263-6848（鍼灸院）

営業時間 \*予約制  
月〜金 11:00 ~ 19:00（最終受付）  
土・日 10:00 ~ 18:00（最終受付）

定休日 祝日  
HP <http://www.medi-spa.jp/minatomirai/>

**メディカルスパもみじ坂  
メディカルスパもみじ坂鍼灸院**

住所 横浜市中区区花咲町 3-103-3 ベイビュー横浜 2F  
TEL 045-567-6848

営業時間 \*予約制  
月〜金 11:00 ~ 19:30（最終受付）  
土・日・祝 10:00 ~ 18:00（最終受付）

定休日 不定休  
HP <http://www.medi-spa.jp/momijizaka/>