連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術 ㊵

高さの合わない枕は寝違えの原因に

就寝時に首を時々寝違える人は、枕の高さや位置が合っていないのかもしれません。

枕は高すぎても低すぎても寝違えを起こす原因になります。例えば右横向きに寝る場合、高い枕では首が左へ傾き、首筋の右側が不自然に引き伸ばされます。一方、枕が低いと首は右へ傾き、左側が引き伸ばされます。左横向きに寝た場合はこの逆パターンが起こります。またあおむけ寝の場合、枕が高いとうなじが引き伸ばされます。これらの無理な引き伸ばしが、寝違えの原因になるのです。

枕は横向きに寝る姿勢で首の付け根から肩までの高さがあり、頭部が左右に傾かず、あおむけ寝では顔がややうつむく程度の高さが保たれているものが理想的です。

枕の位置も重要です。頭だけを乗せていて首と敷布団の間に隙間ができていると、首は頭と体をつなぐ橋の状態になり、首に重力がかかってしまいます。首までしっかり乗せましょう。夜中に目が覚めたとき、枕の位置がずれて首と敷布団の間に隙間ができていたら、枕を肩まで引き寄せてください。

また寝返りを打つときは、頭ではなく体を軸にして行うように心掛けましょう。

今月は
群馬県・田村 清
の担当でした

記事協力／公益社団法人 日本柔道整復師会 http://www.shadan-nissei.or.jp/