



猫背

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

「猫背だ」といって、親から叱しかられた記憶はありませんか？

猫背になると、身体が前かがみになって猫のように背中が丸くなり、顔が前に突き出してしま
います。この姿勢は円背えんぱいとも呼ばれ、肩こり、頭痛などの原因となってしまいます。

最近の子供たちは日常的にテレビゲーム、スマートフォン、パソコンなどの器械と向き合っ
ている時間が多くなって、外で遊ぶことも少なくなりました。また年齢を重ねていくと、背骨を支
える筋肉の力が低下して背中が曲がり、猫背になってしまいがちです。背筋せすじが伸びず、前傾姿勢
になってしまう猫背は、見た目の印象も決して良いとは言えず、悪い姿勢の代名詞ともなってい
ます。猫背は「どこか気弱で自信がなくて、元気がない」ようにも見えます。

猫背でデスクワークをしていませんか？ 猫背だという自覚はあっても、「どうすれば治るの
だろう」と悩んでいる人も多いはずです。猫背と日常習慣、気になる不調の関係も明らかとなっ
ています。

1. あなたは猫背？

私たちの背骨は首から腰にかけて、首の頸椎けいついは前カーブ、胸の
胸椎きょうついは後ろカーブ、腰の腰椎ようついは前カーブといった具合に緩やかに
S字状曲線を描いています（図1）。しかし、現代人の多くは胸椎
の後ろカーブがきつくなり、背中が丸く出っぱった猫背の状態に
あります。猫背になると、背骨を支える筋肉の機能が低下してしま
い、さらに背筋を伸ばす姿勢がつかく感じるようになります。

あなたが猫背かどうかは、リラックスしている時の立ち方で一目
瞭然です。身体を横から見た時に、頭が前に出て、あごが上がり、
背中が後ろに丸くなっているのが猫背です。見ただけでは判らない
ことも多いので、写真を撮ってもらって、耳の前・肩の中心・股関
節・足のくるぶしに沿って線を引いてみると非常にわかりやすくな

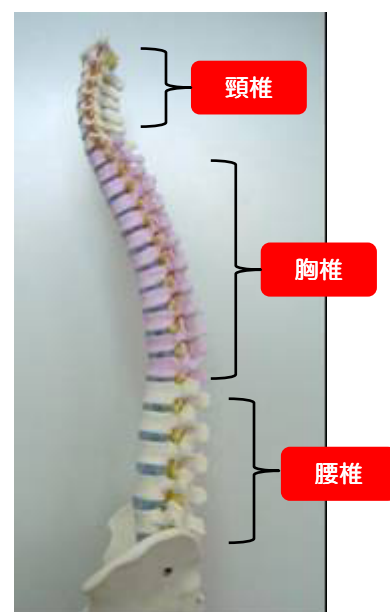


図1 脊柱の構造
(S字状の曲線)

ります。猫背は、デスクワークで椅子に座ってみると悪化し、さらに骨盤の後ろ側の骨である仙骨^{せんこつ}や尾てい骨を椅子の座面につける「仙骨座り」になると、猫背はさらに悪化します。

【猫背のチェックポイント】

- (1) 背中よりもお尻が前に出ている
- (2) あごを引くと二重あごになってしまう
- (3) 写真を撮るときに、あごを引くように言われることが多い
- (4) 椅子にすわる時、お尻を前にずらし、背もたれに寄りかかる姿勢が楽である
- (5) 足を組むことが多い
- (6) 寝るとき、高い枕を好む
- (7) 肩こり、頭痛がある
- (8) 机に向かう時、前かがみになっている
- (9) ゲームやスマートフォンなどを見る時など、背中を丸めた姿勢を長くすることが多い
- (10) ハイヒールをよく履く

1つでも当てはまったら、あなたは「猫背」かもしれません。多ければ多いほど、注意をしてください。

2. 猫背の原因とその弊害

猫背の原因は、大きくは2つに分けることができます。一つは、日常の姿勢や動作の癖などによるもので、二つ目は筋肉の衰えです。多くは前者の日常生活習慣によりますが、最近では、運動不足や加齢などによって、首や背中の筋肉（図2）の筋力低下が大きな原因のひとつとして考えられています。

首や肩の骨、筋肉には常に負担がかかっており、比較的多くの人が首や肩の慢性的な痛みに悩んでいます。成人の頭の重さは約5kg、腕は片方につき約3kgの重さがあり、これを首の骨

である頸椎^{けいつい}を含む脊柱^{せきちゅう}（背骨^{せぼね}）と、首や肩、背中の筋肉が支えています。正しい姿勢であれば、脊柱は自然なS字状の曲線を描いています。脊柱がこの曲線を保つことで、頭を安定させ、体を動かした時の衝撃を吸収するクッションの役目を果たしながら、首や肩、背中の筋肉の負担を和らげています。しかし、猫背になってしまうと、このS字状の曲線が崩れてしまい、重い頭を支えるために首と肩の骨や筋肉に過度の負担がかかり、より強力な背中の筋力が必要になります。そのため、首や肩に痛みが起こると考えられています。

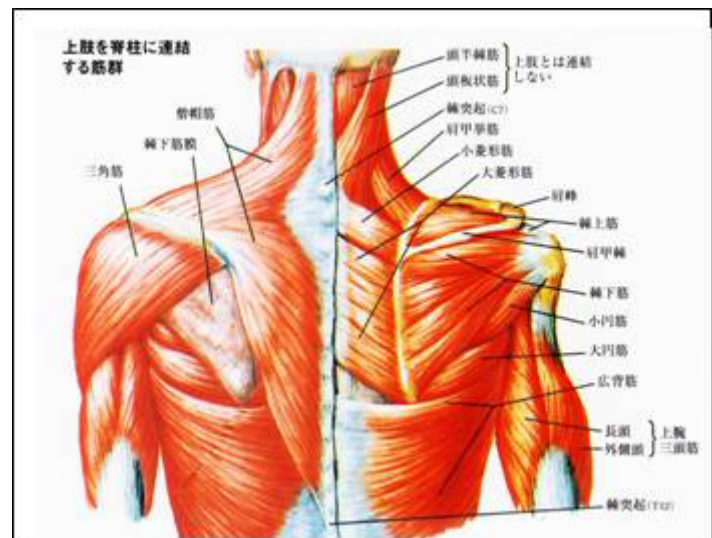


図2 首や背中の筋肉

パソコン画面を見るなど、「あごを突き出し、首の後ろ側が縮まる」という**猫背姿勢**（図3）を長く続けると、首の後ろに走っている自律神経が圧迫を受けて、「首のこり」、「片頭痛」、「耳鳴り」、「かすみ目」などの不快な症状が慢性化し、不調の原因となりがちです。また、猫背で大きな問題は、横隔膜がうまく機能しないために呼吸が浅くなり、胸郭が押しつぶされる格好になってしまうので、心肺機能が低下してしまうことです。



図3 猫背姿勢

3. 猫背の治し方

猫背は、根気強く修正していけば徐々に改善されます。姿勢を改善するために矯正ベルトをつけるのもいいのですが、結局長続きしない方々の方が多いようです。ベルトで無理に胸を反らせると腰に負担がかかり、腰痛症などの故障のもとになります。

猫背を改善するために、伸びて衰えてしまった筋肉をきたえ、縮んで硬くなった筋肉をストレッチしてあげることが大切です。猫背のために伸びて筋力が衰えてしまっているのが、おもに背中の胸椎を支える**脊柱起立筋**などであり、筋力を取り戻さないといけません。逆に、縮んで硬くなっているのは、首の後ろの筋肉群と胸の筋肉群ですので、ここは伸ばしてストレッチします。

(1) 縮んだ筋肉を伸ばす

猫背によって縮んで硬くなっている首の後ろの筋肉群と胸の筋肉群をストレッチするために、胸の筋肉を伸ばす「**万歳体操**」（図4）を行います。あごを引いて、背中とお尻を壁につけて行います。また、四つばいになり、手とひざの距離を近づけて、胸椎をストレッチする「**猫伸び体操**」（図5）も効果的です。横から見た時に「逆台形」になるように意識すると、さらにその効果が高まります。どちらの体操も、1回に30秒やって、10秒休む程度とし、無理のないようにしましょう。



図4 万歳体操



図5 猫伸び体操

(2) 伸びた背中の筋肉群をきたえる

猫背のために伸びてしまった背中の筋肉を中心に、肩、腕まわりをストレッチする「**腕引き体操**」を行います。

最初に肩甲骨を伸ばす意識で、両肘を胸の前で合わせるようにします（図6-1、2）。次に胸を広げる感じで、合わせ



図6-1



図6-2



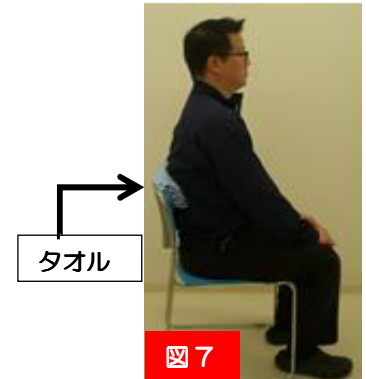
図6-3

た肘をそのまま両脇方向に引いて、胸の筋肉をストレッチします（図 6 - 3）。これを 10 回程度繰り返してみると、背中の中の筋肉もほぐれます。

ここでは、日常生活の中で猫背を矯正するためのポイントをお示ししましょう。

(1) 座り姿勢を楽に保つ

座る時に腰と椅子の背もたれの間クッションやタオル（図 7）をはさみ、座る時の姿勢が楽にできるようにしましょう。椅子には深く腰をかけ、両足は床にしっかり着くように椅子の高さを調節しましょう。



(2) 肩甲骨を動かす

左右の肩甲骨を寄せるように胸を開きながら背中の中の筋肉を伸ばしていくことで、筋肉の血流を回復させ、柔らかくほぐしていきます。

(3) アゴを引く

猫背姿勢に伴い、アゴは前に突き出たように見えます。これは姿勢の変化による二次的なもので、長く続くと首への負担が増え、肩こりが悪化します。顔を正面に向け、肩の力を抜いて水平にスライドさせるようにアゴを引きます

4. まとめ

猫背は多くの場合は日常生活の悪い動作の積み重ねによると考えられます。子供の場合、親と骨格が似ているので、ふだんの姿勢も似通ってしまう傾向があります。しかしながら、それ以上に子供は親の真似をしがちですので、親が悪い姿勢で生活していれば、子供も自然と悪い姿勢になってしまいますので注意しましょう。猫背は「楽な姿勢」ですが、決して「いい姿勢」ではありません。ふだんの姿勢を意識しながら、「美しい姿勢」に心がけましょう。