

きたすま接骨院 健康レター

2023年
10月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。10月になりました。

夏の猛烈な暑さから解放され、心身ともに過ごしやすい気候になってきました。秋の味覚とされるぶどうや梨、サンマやさつまいもなど・・・これらの食材に食欲も旺盛になってしまうでしょう。

生理学的観点からは、寒くなると体が脂肪を燃焼して体温を維持しようとし、代謝が上がり自然とおなか空くのだそう。

美味しいものがたくさん秋を楽しみましょう！



今月は、「四六時中は痛くない腰痛に向いている枕とは？」というお話していきたいと思えます。そもそも腰痛と枕にどんな関係があるの？と思われる方が多いかと思えます。実は睡眠時の姿勢や寝返りなどに枕が関わっているのです！驚きですね。そんな腰痛と枕の関係について詳しくお教えしていますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

また、今回は「側弯症は治らないと思込んでいませんか？」というお話をしていきます。今回は前編としてお話ししていきます。

「側弯症(そくわんしょう)」とは背骨が左右に弯曲した状態で、背骨自体のねじれを伴うことがある症状です。側弯症についてあまり良く知らないという方もぜひこの機会に原因や治療法についてチェックしてみてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『チンゲン菜としめじのさっぱり和え』です！旬の食材であるチンゲン菜を使った絶品レシピです。チンゲン菜は鉄やカルシウム、β-カロテン、ビタミンCなどさまざまな栄養素が含まれ、野菜の中でも栄養価が優れています。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

四六時中は痛くない腰痛に向いている枕とは？ ~腰痛歴18年の研究の成果~



いきなり結論から申し上げますと、『枕を使わないこと』。以上が答えになります。答えだけ知りたかった方や、ご興味のない方はここからは、なぜ腰痛持ちの人には枕が必要ないのか？という理由について語っていきますので、読まれなくて大丈夫です。

腰痛には枕が要らない理由

そもそも、腰痛と枕には関係があるのか？と思われる方もいらっしゃると思います。確かに、直接的には腰痛と枕には関わりは縁遠く、関係がないように思うのが普通だと思います。

しかし、睡眠の際の『寝姿勢』『寝返り動作環境』に着目して睡眠中の人を観察すると気がつくことがあります。それは多くの人において、「枕を中心に頭を配置して姿勢を保ち、或いは寝返りを行っている」ということ。

子育てをしたことがある方や、その光景を見たことがある方なら誰しもがわかることですが、“首が座り始めてから、頭の大きさと体の大きさが大人と同じ配分になるくらいまでの間の子供は枕に関係なく縦横無尽に寝返りを打つ”という事実。

また、この頃の子供の多くは腰痛を訴えることはほとんどありません。子供は腰痛を感じる事が多くない。そして、寝返る移動幅も大きい。腰痛の人では寝返りの移動幅が大きい。この2点を考えていくと、見えてくるもの。それは行儀の良い寝返り…つまり枕に頭がある状態で寝返ろうとするか、気にしないで寝返るのか？という違いに気がつくことができます。こういった理由から、枕があることで行儀よくなってしまいやすい睡眠時の『寝姿勢』『寝返る動作環境』に枕が関与していることが示唆されているといえます。



枕がある弊害

昨今、健康志向の高まりから寝具に気を使う人が増えていくと聞きますが、ここにも一つ盲点があります。

それは枕の進化により、首の座りがいい枕や、寝た時にフィット感が高すぎることで、寝返りを打つ理由の一つである、「無意識での不快感」が生まれにくい点です。

不快な睡眠姿勢の何が悪いのだ？と思われるかもしれませんが、事実、固い床で寝たことのある方なら分かりますが、寝心地が悪すぎるせいで必要以上に半覚醒し、寝返りを打ってしまいます。

実際、ある大学の研究論文において、睡眠周期と体動回数(小さな寝返りを含む)には密接な相関関係があり、眠りが浅い時には多く動き、反対に深い眠りの時には体があまり動かない傾向があるということが判明しています。

自分にあった快適な枕があるほどに覚醒・半覚醒ある睡眠周期が減り、身体をあまり動かさない睡眠周期が増えることになるということです。



枕がないデメリット

しかしながら枕がないことでの、重大なデメリットがいくつかあります。

首がツラくて寝心地が悪くなる
ことがある

ストレートネック
傾向の症状が
悪化する可能性
がある
(長年の腰痛の方に多い)

こういった点です。腰痛をほとんど感じたことのない方、首の骨のカーブが柔軟でしっかりある方には枕がなくても快適に眠ることができるため、デメリットを感じづらいでしょうが、今回の腰痛持ちの人にはそのデメリットは小さくないものといえるのではないのでしょうか。

枕の硬さや高さが腰痛改善には関係がない理由

前述したように、寝心地・首座りがいい枕ほど、睡眠周期での深い睡眠が長くなりやすい傾向にあり、ぐっすり睡眠となりますが、こだわって硬さや高さを微調整するほど、寝返り頻度・体動回数が減ることにつながり、腰痛にとっては不都合な板挟み状態になっていきます。

タオルを枕がわりにしてもそれは枕

枕がない方がいいと考える方は一定数いて、実際タオルでの枕を使う指導をする健康関連・医療関連の方もいらっしゃいます。しかしながら、高さを調整できるタオルといえども枕は枕、『寝姿勢』『寝返り動作環境』には大きく変化はありません。

いかがでしたでしょうか？結果的にいえることは、枕は自分に合いすぎてダメだし、なくても睡眠が浅くなりさまざまな健康に影響を与える可能性があることがお分かりいただけたのではないのでしょうか？

おそらく、これを読まれている方が1番知りたいであろう、どんな枕を選んだ方がいいのか？という点に関してお答えすると、あなたの首カーブや硬さ、腰痛の程度に合わせた最適な枕のチョイスを直接身体を診てくれる専門家にあなたに『ちょうどいい枕』を見つけてもらうのがベストだと思いますので、枕の専門家ではなく、腰痛に詳しい我々に相談してもらい、一緒に枕を考えていくことも一考かと思えます。

自分にあった寝姿勢・寝返りの動作環境が気になる方はぜひ一度ご相談ください。

