

---

## 書籍では書けなかった本当の話

---

### 1 「21世紀型猫背」になるとなぜ体調を崩すのか

---

「21世紀型猫背」生活をしていると、まず首が前方に出ていきます。PC画面を必死になってみている姿勢です。この姿勢がどんな状態かを感じてもらうのに例を言うと、1キロの鉄アレイを体幹の傍で持っているとき重さをほぼ感じませんが、前方に手を伸ばした状態で1キロの鉄アレイを持ったまま5分も持っていられないのではないのでしょうか？

一日8時間ずっと画面を見て仕事をするのはそんな状態だということです。すると人間は立体構造上、背中を丸めることで前後のバランスを取り始めます。すると前方の鉄アレイは軽く感じるはずですが、しかし、それも長い時間はもたず、腰を前に出したり、両肩を前に出すことでバランスを取ります。そのすべては筋肉の緊張で保たれており、筋肉の緊張が起これば、血行障害が起こります。なので、首由来の疾患は首⇒肩⇒背中順に筋肉の硬化が起こります。更に首の筋肉が硬化すると、脳への血行障害が起こり始め、いわゆる酸欠状態(眠い、だるい、動きたくない)が起こるのです。肩、背中、筋肉が硬化すれば胸郭にある呼吸関連筋群も動くが悪くなるのでいつの間にか、深い呼吸ができなくなるのです。

治療現場では冗談で「亀みたいだね」「カブトムシみたいだね」と表現しています。

脳への血行障害や呼吸の浅さは、知らない間に起こる現象です。ある日突然、頭痛がする、目が回る、体温調整がうまくいかない、眠れなくなる、これらは体の中枢である脳が慢性的に環境劣化によって起こる自律神経の乱れであると考えられます。

「21世紀型猫背」の慢性化は病院の検査ではまず数値化されないため、広い視野が必要になります。

### 2 肩関節がズれていく

---

「21世紀型猫背」の特徴は、致命的な症状でないことと、生活習慣病なのでなかなか気づかないことにあります。デスクワークの職場では誰もが「21世紀型猫背」だったりもするのでそんなものだと理解するのもかもしれません。

「21世紀型猫背」が進行していくと、肩関節がどんどん前方にズれていきます。肩関節の後方には肩甲骨がありズれるのは前方であることがほとんどです。

生物は必ず環境適応してしまうので、数年そんな状態が続くと、その状態に合わせた体に適応するようになるのです。骨格も肩関節が前方にあっても平気になり肩(上腕)が内巻きになり、筋肉だと前鋸

筋が発達し硬化します。そして前鋸筋が発達すると更に肩関節を巻き込むよう悪循環になっていくのです。

肩関節がズレる原因は、長時間の寝る姿勢とスマホを中心とした長時間のPC生活環境です。低い枕で横向きで長時間眠れば肩関節に重力由来の負荷がかかりどんどん前方に動いていきます。また日中スマホ姿勢で生活していれば、その姿勢が固定化され、一日中そんな姿勢で生活していれば半自動的に環境適応することになってしまうのです。

### 3 浅い呼吸と巻き肩の関係

---

「21世紀型猫背」の最大の身体的特徴は「呼吸が浅くなること」です。

「気道確保」という言葉にあるように、呼吸をしやすくするためには気道をまっすぐにさせることが必要です。長距離走のラストスパートに顎が上がるのも同じ構造です。

しかし、「21世紀型猫背」になると両肩が狭くなっていくので胸骨を中心に力が加わり、気道が曲がる姿勢になります。また胸が狭くなることで呼吸筋である肋間筋の動きが小さくなり、まるで亀の深呼吸のようなイメージです。すると呼吸が知らない間にしにくくなるようになるのです。

私はこれを患者さんにわかりやすく伝えるために酸欠症状と呼んでいます。この酸欠症状とは医学的な酸素濃度で計るものではなく、あくまで呼吸が浅くなることで現れる症状の事を指します。特にその特徴が「眠い、だるい、動きたくない」というものです。

「21世紀型猫背」によって胸郭が開かなくなることは健康的にも姿勢的にも美容的にも良いことではありません。このような症状を自覚しているのであれば慢性化する前に専門機関で診てもらうことを勧めます。

### 4 いつでも背中をマッサージしている呼吸

---

毎日、温かい手であなたの背中をマッサージされたら気持ちよさそうではないですか？

専門家も含めて、誰も気づかないのですが、人はいつでも呼吸によって肩、背中をマッサージしてもらっているのです。

背筋には厚みがあり、内側と外側があるわけですが、マッサージは外側からする行為ですが、背筋の内側のマッサージは自然に呼吸がしているのです。約37度の温かい水流と共に背中から肩の筋肉にも、一日約2万回も背中や肩の筋肉を揉んでくれているのです。なのに肩こり背痛があることが不思議ですね。その理由は呼吸が浅いからなのです。

特に呼吸は横隔膜が動くことで肺の上部の肺尖部というところは肺の下部に比べ動きが小さくなります。触って実験していただくと鎖骨上の肺尖部上に指を触れた状態で浅い呼吸をすると動きがとても弱いのですが、深呼吸をすると動きを感じると思います。

運動をすれば自然と肺呼吸は大きくなり呼吸数は増えます。マッサージ効果がそれだけ増えます

ので、1日2万回も自然とマッサージしてくれる深い呼吸の効用を感じてみてください。

\* 临床上、慢性的に肩こりのある方は呼吸がとても浅い方ばかりです。その影響もあって呼吸の浅い方は呼吸ポンプが弱いので、便秘、胃腸虚弱、風邪をひきやすい、風邪をひくと咳だけが止まらない、首肩コリ、頭痛、気持ちの不安定、眼精疲労、冷え症、等の自律神経失調症の症状が起きやすいのです。

## 5 胸骨に強い痛みが出る

---

臨床現場にいと「21世紀型猫背」になっている方は全員呼吸が浅くなっています。私は治療直後に必ず深呼吸をしてもらいますが、尋ねると皆さん「久しぶりに深呼吸をした」という方がいます。特にデスクワークの方、うつ傾向にある方は非常に浅い呼吸をしていて呼吸筋である肋間筋が全く動いていませんし、胸骨部位を押すと全員に強い痛みがあります。

浅い呼吸と「スマホ巻き肩」の姿勢が原因で胸骨に強い圧がかかっていると思われます。

前かがみの姿勢は背中の中の重さが前胸部にかかってしまうイメージをしてもらおうとわかりいいでしょう。胸が閉じてしまった姿勢は呼吸が浅くなり、深呼吸するだけでも力を入れてしなければならなくなります。試しに胸を開けて前かがみの姿勢や体育の座り方で深呼吸をしてみてください。浅い呼吸しかできないと思います。やはり深呼吸をするには胸郭を開いた状態である方がやりやすいはずで、背中の中のマッサージは自分ではできませんが、胸骨部位のマッサージは自分でできるので、ぜひ行ってみてください。多くの胸骨を触って気づくことは、背骨と肋骨の関節部位のズレは必ず胸骨と肋骨の関節部位に反映されているということです。胸骨のマッサージは背中の中のマッサージと同じ効果があります。