

# りふまく通信かわら版

3.4月号

リラクゼーション

## りふれ幕張

ポディーケア・リフレクソロジー

りふまく通信かわら版は、2ヶ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です

朝起きたら、首や肩が痛くなったという経験をお持ちの人は多いと思います。

これは、寝違えで辛い痛みを感じるものです。

寝違えた時は、首を回してみたり、どうにかして痛みを和らげようとしても、なかなかその痛みはなくなりませんよね・・・

### ★寝違えとはどうなっている状態？

#### 筋肉が炎症を起こしている

寝違えは、首や背中などに不自然な力が、長時間加わることによって起きる炎症です。筋肉がこわばってしまっているため、痛みがあり、動かないなどの症状がでてきます。寝違えた時は、主に首に症状が現れる事が多いです。慢性的に痛みを感じる場合もあるようですが、ほとんどの場合は突発的に生じる痛みです。



#### 不自然な姿勢で眠り続けた結果

寝ている間は、不自然な姿勢になってしまうことがあります。普通であれば、寝がえりをうったりすることで、体に負担をかけないように姿勢を変えるのですが、時に不自然な姿勢のまま、眠り続けてしまうことがあります。そうなってしまうと、首や背中などに不自然に力が持続的に加わってしまいます。そして朝、目が覚めると炎症を起こして、痛みが生じてしまうのです。場合によっては1ヶ月以上も痛みが続くこともあるようです。

### ★寝違えてしまう原因は？

#### ・原因は首ではなくワキの神経の障害

寝違えは、首や肩のコリが関係していると思われる人も多いと思いますが、実は、脇の下にある腋窩（えきか）神経が長時間圧迫されることが原因となっていることがあります。腋窩神経は、首を支える筋肉と繋がっているため、この神経が血行不良になると、首に痛みが生じるのです。

#### ・体を支える枕が合っていない

枕が合っていないと、寝違えてしまう原因にもなります。枕が自分の体に合っていないと、不自然な力が首にかかってしまい、寝違えてしまうのです。そして、枕が合っていないと、寝違えだけでなく熟睡できない原因にもなります。



#### ・ベッドに体が沈んで寝返りができない

寝具が自分に合っていないと、これも寝違えを招いてしまうこともあるようです。ベッドよりは布団の方がいいとされていますが、ベッドは体が沈んでしまいやすいため、1ヶ所に集中して圧力がかかりやすいのです。また、体が沈んで寝返りもうちににくくなりますので、寝違えやすくなるのです。特に泥酔している時は、最も注意が必要になります。たくさんのアルコールを飲んでいる状態だと、完全に熟睡して、寝がえりもしなくなる可能性が高いのです。



#### ・疲労やストレスが溜まって筋肉が緊張状態にある

寝違えは、ストレスや疲労も大きな原因として考えられています。ストレスを感じているときは、熟睡できない状態になってしまいます。人は寝ている間に、筋肉がゆるみ、疲れをとるようになっていますが、睡眠不足や眠りが浅いときは、筋肉が休まる時がなくなってしまいます。

その結果、筋肉に負担がかかってしまい、寝違えも起こりやすくなるのです。ストレスを感じないようにというのは無理がありますが、そのストレスが原因となり睡眠不足につながると、体も疲れやすくなりますし、様々な体調悪化や筋肉の炎症で、寝違えも招きやすくなるということは知っておくといいいでしょう。

ストレスを感じやすく溜めやすい人、緊張を感じやすい人は、よく起こる傾向があります。それは、筋肉の収縮と関係しているからなのです。



## 寝違えの予防法

日中の過ごし方を見直したり睡眠を改善したりすることも寝違えの予防になります!!

### ★寝違え予防につながる日中の過ごし方

寝違えの原因となる首・肩まわりの凝りを予防するには、**心身に過度な負担をかけないことが大切です。**正しい姿勢を心がけるほか、ストレスなどメンタル面にも気を配りましょう。



#### ・正しい姿勢を保てる力を手に入れる

姿勢の悪さは首・肩まわりの筋肉に負担がかかり、筋肉の凝りにつながります。筋肉の凝りの予防のためには、できるだけ首・肩まわりの筋肉に負担をかけない「正しい姿勢」を心がけましょう。**背筋を伸ばしたときに、耳の穴と肩の中心が一直線に結べる位置**を保てるように、トレーニングのつもりで取り組んでください。

特に、座っているときの姿勢に注意しましょう。パソコン作業などに集中すると正しい姿勢が崩れやすく、筋肉が凝ってしまいがちです。日常的にデスクワークを行う人は、数時間に1回、席を立ったり、ストレッチなどをしたりして、筋肉の緊張をゆるめ、凝りを防ぎましょう。

#### ・首の柔軟性を上げる

寝違えの原因である血行不良による凝りは、首や肩の柔軟性を上げることで改善できます。首や肩が凝ってきたり疲れを感じたりしたら、**簡単なストレッチやマッサージを取り入れてみましょう!!**



#### ・ストレスをためない

過度なストレスが首を痛めやすくするので、ストレスをためこまないように**自分なりの解消法を見つけましょう。**

### ★寝違えを防ぐ睡眠テクニック

寝違えが起こるのは睡眠中です。**首・肩まわりに負担をかけない睡眠**を心がければ、寝違えのリスクを減らすことにつながります。

#### ・枕の高さを調整する

枕が高すぎると首が前に突き出したような状態になり、眠っている間ずっと首に負担をかけていることになってしまいます。睡眠中に理想の姿勢をキープするために、高すぎる枕は避けましょう。

**ちょうどよい枕がないときは、バスタオルを折って枕のかわりに使うのもおすすめです。**自由に高さを調整することができるうえ、そのまま洗うことができ衛生的です。



#### ・就寝前に首のストレッチをする

睡眠中に首に負担がかかるのを避けるためには、就寝前の首のストレッチが効果的です。

**痛くない範囲でゆっくり首を回して、その日の筋肉の疲れを軽減しましょう。**

毎日続けることで首の柔軟性を上げることにもつながるため、肩こりの予防にもつながります。ただし、すでに強い痛みがある場合は症状が悪化する可能性があるため控えてください。



### ポティケア

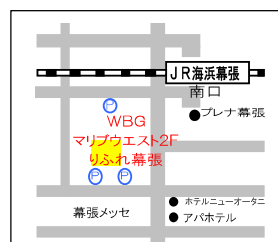
### リフレクソロジー

10分	1080円	40分	3996円
20分	2052円	50分	4968円
30分	3024円	60分	5940円

\*60分以降は10分/1080円で120分まで延長可能  
\*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

### 眼精疲労コース

15分 1620円



### りふれ幕張

千葉市美浜区中瀬2-6  
WBGマリブウエスト2F

※WBG内駐車場サービス  
有【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 予約室  
TEL 043 (213) 3890

平 日 10:00~21:00(受付20:00)  
土日祝祭日 10:00~20:00(受付19:00)  
URL [http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)