

# リハビリニュース No.10

## ～最適な枕選び～

よく眠れない、朝起きると頸や肩に疲れを感じる…。こんな不調は枕に原因があるかもしれません。体に合わない枕が、頸や肩の痛み、凝り、睡眠不足を招いていることは多いようです。頸や肩に負担をかけず、ぐっすり眠るための主なポイントは、硬さと高さの2点。頸に負担がかからず、寝返りしやすいことが、よい枕の条件です。

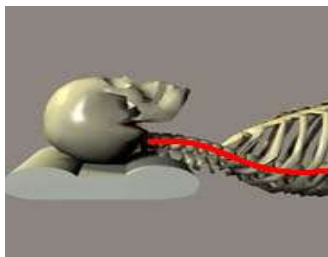
### ★なぜ、頸や肩の痛み、凝り、睡眠不足等の症状がでるのでしょうか？

- ①枕が柔らかすぎる高さが合っていない…体の一部分に圧力が集中することを防ぐ寝返りを妨げてしまいます。
- ②枕の高さが合っていない…頸の骨や、筋肉に負担がかかるだけでなく、筋肉が緊張し神経を圧迫してしまいます。

### ★ではどのような枕がよいのでしょうか？

#### 硬さ

- ①やや硬めの平らな枕で、頸の骨の生理的前彎（左図）が崩れないもの。
- ②形があまり変化せず、頭が沈み込まないもの。



#### 高さ

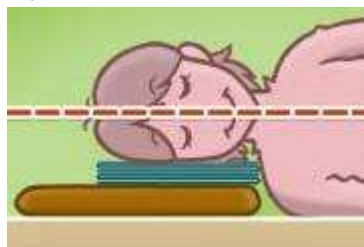
- ③枕を肩口にあてた状態で、横向きに寝たとき顔の中心から胸もとに通る線が一直線でその直線が床と平行であること。（下右図参照）

### ★上記のような枕を作るには？？

- 1) 硬めの沈まない座布団（厚さ 3～4cm）
- 2) バスタオル（幅 50cm 以上）



座布団の上に、折りたたんだタオルを載せます。この時、座布団の端からタオルがはみ出ないように平らにしきま。



を用意します。

上記の③のようにタオルの厚みを調節し枕の高さを合わせます。

肩・頸が凝る、痛いといった症状には、注射や運動療法など各種治療を受けることが大切ですが、就寝中頸によい姿勢を心がけることも大切です。使い慣れている枕でも、頸や肩こりを悪化させる可能性が潜んでいます。上記を参考に睡眠環境について見直してみることをお勧めいたします。上記の枕を使用して、万が一違和感を感じるようでしたら、診察を受けて下さい。枕について疑問等がありましたらリハビリスタッフにお聞きください。