

2012年10月18日 16:05

睡眠と姿勢の関係は？

姿勢矯正士の辻内です。「機嫌悪い・起きない…中学生の7割、睡眠に問題」と題する記事を目にした。中学生の約7割が歯ぎしり、いびきや目覚めた時の機嫌の悪さなど睡眠に関する何らかの問題を抱えていることを調査し「朝の目覚めの悪さも目立ち、背景には夜更かし傾向があるものとみられる」と生活習慣の乱れがその原因であると結論づけている。

この調査は厚生労働省研究班（分担研究者＝三島和夫国立精神・神経医療研究センター部長）が2009年12月、全国10道県の148小学校、71中学校に調査票を保護者に郵送し10年4月に回収した童生徒2万5211人の調査である。結果は以下の通り。

1) 歯ぎしり、いびき・呼吸停止、目覚めの機嫌が悪い

週2回以上→小学生59・4%、中学生69・3%

週5～7日→小学生29・1%、中学生36・6%

2) 「目が覚めた時に機嫌が悪い」「寝床からなかなか起き出せない」

週2回以上→小学生42・0%、中学生43・3%

就寝時間午後10時以降→小学生35・6%、中学生94・0%

上記の分析結果は6月28日横浜で開催された日本睡眠学会で発表されたようだ。学会は医学、薬学、検査医学、臨床、実験心理学、看護学などの研究者や臨床家が参加。快適な睡眠が現代人の人間性を回復させること。睡眠健康の増進が高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防となること。うつ病に代表される精神疾患の予防や自殺予防にも有益であること等を提案している。（資料：2012年6月24日 読売新聞、他より抜粋）

「目が覚めた時に機嫌が悪い」「寝床からなかなか起き出せない」子供達のこのような状態は深刻だ。夜更かし傾向があって生活習慣が乱れていることは間違いないであろう。

しかし私たち「姿勢矯正士」の立場からすれば姿勢の悪さからの頭痛、首や肩のこり、イライラからも大いに睡眠障害が起こってくることを知っていただき、

因果関係を調査していただきたいと思うのだ。もしも「悪い姿勢が睡眠障害を起こす」というテーマで調査し議論していただけるなら私たちには抜本的で具体的な解決策が見いだせると思う。姿勢の悪さに起因する睡眠障害や不調症状は私たち「姿勢矯正士」が日常的に取り組んでいることだからだ。姿勢矯正施術を受けたみなさんは「ぐっすりとよく眠れるようになった」とおっしゃる。快適な睡眠が確保できるのである。

学校の先生方からは姿勢の悪い子供達が増えていると言う声をよくお聞きする。中学生の7割が睡眠に関わる問題があるならば「睡眠と姿勢の悪さ」は関係あるのではないのか？これは調査する価値があると思うので是非このテーマで調査をお願いしたいものだ。

外で遊び回ることが少なくなりDSゲームなどに夢中になる子供達。ゲームに夢中になっている姿勢を観察していると、このような姿勢を続けていては猫背になったり首や肩こり、頭痛も起こってくるのが当然であろうと思うことがよくある。

姿勢が正しくなれば生活習慣の乱れも少なくなる。授業中は集中して先生のお話も聞けるようになってくるはずである。

姿勢矯正施術を受け始めてから「頭痛がなくなり学校が楽しくなった」「性格が明るくなった」「授業に集中できるようになった」などの嬉しい報告を頂くと正しい姿勢がいかに大切かを実感する。

これからの日本が活気ある元気な国になっていくためにも学校に姿勢教育を導入し「姿勢矯正士」を配属してもらいたいと思っている。臨床心理士が各学校に配属されカウンセリングが可能になったように・・・。一方で学校や教育委員会には姿勢を考慮した環境を整えるよう配慮をお願いしたいものだ。成長するにつれて机や椅子の高さが合わなくなってくる状態は姿勢にとって良くない。全て同じサイズの椅子や机で授業を受けさせていることを改め、できれば成長に応じて高さを調節出来る机や椅子の導入するなどの配慮が欲しい。姿勢を悪くする原因がこのような所にもあるからだ。

現代社会では大人もパソコン作業やスマホなどの他ストレスにより首こり、肩こりが蔓延しているように思われる。通勤通学の電車内では多くの人がスマホや携帯電話に目をやり長時間首を垂れている傾向にある。韓国でも同じ状況を目にした。このような状況ではやがて頸椎に不調が発生し体調不良を訴える人々が増加するであろうと危惧する。姿勢に影響する文明の利器が世界中へ広がるにつれて首こり、肩こり、猫背などの悪い姿勢の人々が増加し、体調不良やストレスフルな状態を誘発していくに違いない。

健康が損なわれる前に「姿勢矯正」で身体の歪みを取り、快適な生活を維持していくことが重要になる。そんな時代が到来した！

「姿勢矯正士」は国民の健康生活に貢献する役割を担っていることはもちろんだが世界にも広く目を向けつつ奮闘していきたいものだ。