



## 【猫背も種類がある！】

歩いているときや食事をしているときに、いつの間にか背中が丸くなっていることはありませんか？本を読んだり、デスクワークやスマホのなどの作業で前かがみの時間が長くなると猫背になりがちです。猫背は見た目の印象だけでなく体の内部に悪影響を及ぼし・胸やけ・胃痛・逆流性食道炎・便秘・呼吸器疾患・眼精疲労・不眠症などがあらわれます。

猫背は、丸まった背中の中の頂点の位置の違いによって、3つのタイプに分けられます。

### (1) 首猫背

横から見ると顎が突き出し、顔が前に出ている症状です。首や肩のこりが酷く、呼吸器系の病気になりやすく風邪もひきやすい傾向があります。

### (2) 背中猫背

背中の中の中央あたりの胸椎（きょうつい）の7～8番目が頂点になっており、誰が見ても猫背だと分かります。前傾姿勢になっているため臓器が圧迫され、胸焼けや胃痛を起こすことがあります

### (3) 腰猫背

腰の部分が最も丸くなっている症状です。このタイプの特徴は腰痛も併発している可能性があります。椅子に座って脚を組むことが多い、あぐらを直ぐにかく人などは腰猫背になりやすいのです。

### (4) 腹猫背

お腹が前に出ているのが特徴です。一見分かりにくいですが、壁に頭と肩をつけた時に違和感があり、腰に手を入れるとかなり隙間があると言った方はお腹猫背かもしれません。



猫背を予防するためには、同じ姿勢を長時間ずっととる事はできるだけ避けて、こまめに休憩をとって筋肉のストレッチをしてあげる事が必要です。

## 【10月の外来のご案内】

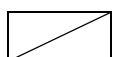
- ・ 形成外科外来 10/7(土)、21(土)
- ・ 整形外科外来 10/20(金)金子先生不在のため、休診となります。

## 10月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 11月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】