

山田朱織著  
Syuori Yamada

首姿勢を変えると痛みが消える

Forest  
2545  
Shinryo



まえがき  
首は健康の要！

「先生、肩こりがひどくて、何もする気になれないんです……」

そんな悩みを抱える人たちと、医師になって25年以上、毎日向き合ってきました。

私はよく初診の患者様に、「残念ながら、肩こりはマッサージだけでは完全には治らない」<sup>〴</sup>「なんですよ」とお話しします。

「えっ、本当ですか？」患者様の中にはそんなふうにびっくりする人もいれば、「あ、やっぱりそうなんですわ」と言う人もいます。

治らない<sup>〴</sup>なんて、ちょっと過激な表現かもしれませんがね。

でも、事実なんです。

なぜなら、こりは「筋肉が長時間、緊張すれば、自然と生じるもの」だからです。多くの人がマッサージに「硬いこりをもみほぐして、消し去ってしまう」イメージを持っているかもしれませんが、そうではありません。

実はマッサージは身体の血行をよくし、こりを「緩和」させるために行っています。だからこそ、マッサージをされたあとは、すぐ気持ちがいい。

もちろん、その効果を私はまったく否定しません。けれども、家に帰って無理な姿勢でスマホを1時間も見続ければ、肩の状態はあつという間に元通り。

マッサージ、ハリ、電気治療……。手法は違っても**どれも血行を「一時的に」よくするための対症療法**だからです。

これが私の言う「治らない」理由です。

自己紹介が遅くなりました。

私は、神奈川県相模原市で「16号整形外科」という病院で院長をしています。外来は多いときで1日で150人近く。肩こりなどの不調を訴えて、全国から相談に訪れる人は後を絶ちません。

2003年から始めた「山田朱織枕研究所」も、累計5万人を超える方に枕を提供し、肩こりで悩んでいる人の多さに医療の現場からなんとかしたいという思いを抱えて、日々計測に当たっています。

さて、ではどうすれば、

「肩こりを治すことはあきらめました……一生付き合っていくしかないんです」

と悩んでいる患者様が、その悩みから解放されるのでしょうか？

カギを握っているのは、実は肩ではありません。どうしても痛みやこりの部位に目を向けがちなのですが、原因は違う部位です。

それが、「首」。それも「首の姿勢」なんです。

肩こりを治したいという人は、そのときだけ痛みを和らげたいのではなく、頭痛や

違和感を消し去って、疲れしらずの身体を手に入れたと考えているはずですよ。

たくさんのお客様の訴えを聞いていく中で、そのためには、「首姿勢」に目を向けなければならぬとわかってきたのです。

そう聞くと、「首の姿勢をよくしなきゃいけないのはわかるけど、難しいエクササイズは続かないし、美しい姿勢なんて私にはとても無理」と思いますよね。

でも安心してください。

首姿勢を美しくするのはとても簡単で、3秒の「意識」だけで十分なのです。

ひと言で言えば、身体の軸＝「体軸」を整えるだけ。

おへその上に力を入れて、身体の真ん中に1本の軸を通す意識で、1日過ごすだけです。本書ではそれを意識せずにできる簡単な方法を紹介します。

本書で紹介しているエクササイズは3秒から1分でできるものばかり。つらいトレーニングをする必要なんて一切なし。仕事や家事で毎日の生活に余裕がない人でも続けられるものだけを紹介しています。

私がこれほど「首の姿勢」の大切さを訴えるのには理由があります。それは、首の姿勢を整えるだけで、一見、首に関係ないと思われるいるさまざまな身体の不調までも治ってしまうからです。

美しい首姿勢の習慣を身につけると、

- 身体のこりや痛みが解消！
- プチうつや、やる気が起きないという気分からも回復！
- 疲れやすい身体がよみがえる！
- 若々しい姿勢美人が保たれる！
- 血流が良くなり、冷えやむくみが改善！
- 頭痛がなくなり、鎮痛剤に頼らなくなる！
- イライラがなくなり感情のコントロールができる！
- 正しい呼吸が身について、キレイになる！

●睡眠効率が上がリ、夜もぐっすり眠れる！

これだけの効果が期待できます。

しかも、首姿勢がよくなると、見た目も劇的に変化します。特にわかりやすいのは、猫背の女性の場合です。

本人も「治らないだろう」と思っていた猫背が、診察室で「首姿勢をよくする3秒エクササイズ」を指導したところ、その場で見る見るうちにキレイな姿勢に変わりました。

周りの人からも「なんだか若返ったわね」と声をかけられるのがうれしくて、どんな姿勢がよくなっていきます。そして、今までは消極的だった趣味の集まりにも積極的に参加するようになって出合いが増え、人生まで変わってしまった――。

首姿勢が、その人の行動や発想まで変えてしまったのです。

私が、日本初の「枕外来」を開設し、6万人以上の患者様を診てきたのも、首姿勢



をよくして、患者様にもっと幸せになつてもらいたいからです。

私は患者様の「これまでと人生が違つて見える」という声を聞かたびに、うれしくてたまらなくなります。

「毎日の仕事でもうクタクタ……。どんなに寝ても疲れがとれない」

「マッサージにずっと通つてるのに肩こりは前よりひどくなつてる気がします」

「休日はなんにもする気が起きず、寝てばかり。頭痛がいつ再発するか怖い」

「子育てでストレスを感じているせいか、感情のコントロールがうまくいかず、家族に当たつてしまう……」

はっきりとした身体の痛みを抱えている方はもちろん、「なんとなく重い、疲れがとれない、イライラする」といった方にも、この本をぜひ読んでもらいたいです。なぜなら、そうした不調や不快感は睡眠との関連性が深いからです。先に紹介したよ

うに、本書でも枕外来を開設している医師ならではの快適な睡眠を得るための枕の作り方などもレクチャーしています。

近年、海外の研究論文でも、ぐっすり眠れると痛みに対する感覚が改善し、痛みが強くなれることがわかってきました。眠れると痛みを感じない、痛くないからよく眠れる、というわけです。

ぜひ本書をお読みいただき、「首は健康の要かなめ！ 姿勢の工夫だけでこんなに身体も心も健康になれるんだ！」と、実感してもらえればこれ以上の喜びはありません。

2017年6月

山田 朱織

PART 1

もくじ ◆首姿勢を変えると痛みが消える

まえがき 首は健康の要！

3秒首こりチエック

20 3

頭痛、むくみ、  
イライラ……  
身体の不調は  
すべて「首」から

9割の人は肩こりをカン違いしている  
たった3秒で弱った身体をよみがえらせます

◆3秒エクササイズ 全身を整える

27 26 24

「首」があなたの人生を変える

この痛みはどこから？ 首姿勢と腰痛

しつこい頭痛の本当の原因 首姿勢と頭痛

「気分がすぐれない」はうつのはじまり 首姿勢とうつ

「めまい」も首こりのサイン 首姿勢とめまい

美容と若さのカギも首にあり！ 首姿勢と美容・冷え性

首姿勢はちよつとした心がけで変わる 首姿勢と猫背

放っておくと大変なことに！

## 首こりを

## 「完治」させる

## 方法とは？

どんな生活が首に悪いのか

|                      |    |
|----------------------|----|
| スマホや爪のケアが首姿勢を悪くする    | 57 |
| 首の姿勢がカギを握る理由         | 60 |
| 首こりはこうして体調不良を引き起こす   | 63 |
| 「慢性のこり」を生み出す悪循環      | 64 |
| なぜ首の痛みがこんなところに!?     | 66 |
| 計16本の頸神経と身体との驚くべき関連性 | 67 |
| 症状は身体の弱いところに出る       | 70 |
| 首こりを感じていない人ほど危険      | 72 |
| 首姿勢を変えるだけで健康になる理由    | 73 |
| なぜマッサージでは肩こりは治らないのか  | 75 |
| 首こりは自分でしか治せない        | 78 |
| 本当は怖い！朝一番のラジオ体操      | 80 |
| 「寝だめ」をしても疲れはとれない     | 82 |
| 疲れしらずの身体は「体軸」がつくる    | 83 |

疲れしらずの  
身体になれる

首の習慣、

4つのポイント

意識するだけで正しい「体軸」に！

美しい首姿勢になる生活習慣①「体軸に無理をさせない」

りんごを頭に乗せる

ほんのひと工夫！体軸を整える習慣

掃除のときも気を抜かない

効果てきめん！姿勢美人の「意識づけ」

美しい首姿勢になる生活習慣②「重力から解放する」

医師が温泉をすすめる本当の理由

疲れをとるなら半身浴よりも全身浴

PART 4

美しい首姿勢になる生活習慣③「冷やさない」

首美人のあの人が絶対にやらないこと

1枚だけできちんとサポート！

美しい首姿勢になる生活習慣④「ちよこちよこ動かす」

デスクワークで心がけるたった一つのこと

基本は30分やって10秒休む

疲れがとれる正しい「うたた寝」

1日3秒で美しい

首姿勢になれる！

「おへその上エクササイズ」

正しい「姿勢戦略」で血流をよくする

身体に「楽だ！」と覚えさせる

大切な「呼吸」の効果

ポイントはおへその上をクツと引つ込ませる

「体軸を整える」は、たった1秒

117 118 121

首姿勢美人エクササイズ①

立っているときに

122

- ❖ 10秒エクササイズ 首をニュートラルポジションに戻す
- ❖ 1秒エクササイズ おへその上に力を入れる
- ❖ 1分エクササイズ 首から肩のストレッチ

122 125 126

首姿勢美人エクササイズ②

座っているときに

128

- ❖ 10秒エクササイズ ニュートラルポジション
- ❖ 1秒エクササイズ おへその上に力を入れる
- ❖ 1分エクササイズ 首から肩のストレッチ

128 131 132



PART 5

首姿勢美人エクササイズ③

ベッドで寝たままできる

- ❖ 10秒エクササイズ 首をゆっくり回す
- ❖ 1分エクササイズ 朝、起き上がる前に左右に寝返り

135 134 134

「朝までぐっすり！」  
を手に入れる  
首姿勢美人の  
快眠法

眠りの質を上げるための正しい知識

多くの人が理解していない「寝返り」の重要性

あなたは効率よく眠れていますか？

142 140 138

## 首姿勢で 人生が変わる

「身体も心もこんなに軽くなりました！」

● 若いころの身体を取り戻して、  
幸せを再確認しています。

157 156

いびきの原因も「枕」に！

睡眠時の「体軸」と「枕」の深い関係

合わない枕を使うのは拷問

今こそ枕と寝台を調整する時

ぐっすり睡眠はミリ単位で決まる

家にあるものでぴったりの枕ができる

❖ 玄関マット枕の作り方

152 151 149 148 146 145 143

あとがき

姿勢革命で人類を健康に

169

朝、目が覚めたら、奇跡が起きる

164

● 腰の痛みのつらさから解放され、  
仕事もオフも充実してきました！

162

● 頭痛とイライラから解放されて、  
とても明るくなりました

160

カバー・帯デザイン ● 河南祐介 (FANTAGRAPH)

編集協力 ● 高橋淳二 (ジェット)

イラスト ● 加納徳博

本文デザイン・DTP ● フォレスト出版編集部

## 3 秒首こりチェック



STEP 3

そのままゆっくりと  
首を右に倒す



CHECK

- 首を倒して行って  
右耳が左の手につきますか？



つかないあなたは「首こり」です！





## PART 1

頭痛、むくみ、  
イライラ……  
身体の不調は  
すべて「首」から

## 9割の人は肩こりをカン違いしている

「毎日12時間以上もパソコン作業をしています。夕方になると、首や肩がガチガチ。硬くなって、気分も悪くなってきました……」

「毎朝7時発の電車に乗って通勤しています。座っていけるのはいいのですが、駅に着くまでに寝てしまうせいかな、会社に着くと首まわりがバリバリになって、頭痛もおさまりません……」

現代で、肩こりや慢性的な疲労に悩まされていない人はいないのではないのでしょうか。

しかも、あなたがこの本を手にとったということは、肩こりの対症療法をいろいろ試してみたけれど、どうしても治らない、という方が大半なのではありませんか。

私の整形外科にも肩こりがひどくなって通院している患者様がたくさんいらっしゃ





頭痛、むくみ、イライラ……  
身体の不調はすべて「首」から

います。

その中には、

「マッサージに行くときすごく楽になるんですけど、1日寝ただけで元通りのひどい症状になってしまふんです」

「血行がよくなるサプリメントがあるって聞いたのですが、月々の支払いがかさんでなかなか続けられません……」

「山田先生、他の医院では電気治療を試してみたのですが、あれって本当に効くんですか？」

と、悩みはさまざまです。

私は仕事柄、たくさん肩こり患者様を診てきました。

同時に、肩こりに対して間違った認識をしてしまっているために、治る可能性があるにもかかわらず、なかなかよくなるらずに苦しんでいる人もたくさん見ています。

実は、肩こりはマッサージをしたり、電気をかけたりしても治りません。

原因は別のところにあります。肩こりは肩だけに目を向けていては治らないのです。では、どこを治していけばよいのでしょうか。

### たった3秒で弱った身体をよみがえらせます

実は肩こりだけではなく、パソコン作業からくる倦怠感や頭痛、起きてても疲れがとれないだるさには、「共通の原因」があります。

この「共通の原因」を知り、治していくことで「肩こり」だけでなく、あなたを日々悩ませている、身体の不調を取り除くことができるのです。

では「共通の原因」とは、あなたの身体のどこにあるのでしょうか。その答えは、実際に身体を動かして、探ってみましょう。

あなたもやってみてください。



頭痛、むくみ、イライラ……  
身体の不調はすべて「首」から

### ❖ 3秒エクササイズ 全身を整える

肩幅ぐらいに足を開いて、立ちます。

ステップ1 まず、「首」を起こしてください（1秒）

コツは顔を正面に向けたあと、軽くあごを引いて視線を15度下げます。  
これだけでも首の後ろ側が伸びた感じがしませんか？

顔を正面に向け、  
軽くあごを引いて  
視線を下げる

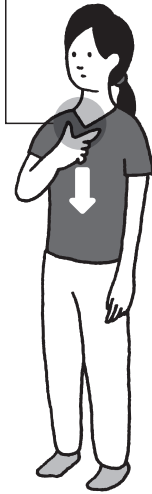


首の後ろ側の伸  
びを感じる

ステップ2 次に、「胸を起こして、開く」動作をします（1秒）

胸をグッと前に張り出します。ただし、このままだと張り過ぎなので、右手の親指と中指で鎖骨の下を押さえ、胸の皮膚と筋肉を軽く真下へ押し下げます。丸まっていた背中がスツと伸びた感覚がありませんか？

右手の親指と中指で鎖骨の下を押さえ、胸の皮膚と筋肉を押し下げる



ステップ3 最後に、「お腹を引っ込める」動作です（1秒）

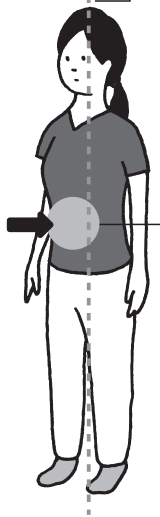
おへその上を締めるイメージで、お腹を引っ込め、ぐっとお尻の穴を



頭痛、むくみ、イライラ……  
身体の不調はすべて「首」から

締めます。身体の中心に1本の軸が通ったような感覚を感じてください。

身体の中心に  
1本の軸



お腹を引っ込め、  
ぐっとお尻の穴を  
締める

いかがだったでしょうか？

全身が整い、楽になるのを感じましたか？

パソコンに向かって仕事をしていたら、いつの間にか猫背になってしまった……。そんな人が猫背を治すには、「首を起こし、胸を開き、お腹を引っ込める」という計3秒の動作をするだけでずいぶん身体が楽になるのです。

さて、身体の不調の原因、もうおわかりでしょうか？