

# 枕で肩こりが治る

整形外科医 山田朱織

NHK総合TV  
2013・3・12

人生の1/3を占めるという睡眠。

人間は眠っている間に病気の治癒・疲労回復などをする。体に合った枕を使い熟睡することが大切。  
柔らかい素材や中身が動くもの、また凹凸があるものはNG

枕は適度な硬さがあり、フラットでなければならない。間違った枕を使うと寝返りが出来なくなることも寝返りは血液やリンパ液の流れを促進し首や肩の筋肉の緊張を緩和するため、肩こり解消にはとても重要



16号整形外科院長 医学博士 診察予約ダイヤル  
042-776-2451 (月～土9:00～17:00日・祝・木除く)

株式会社山田朱織枕研究所 代表取締役社長  
マクラエバンジェリスト

1988年東京女子医科大学卒業。

同大学整形外科教室、成瀬整形外科を経て現職。  
2003年より整形外科枕の研究開発と、現在は睡眠姿勢に  
基づくMAKURAIinBED Rの研究開発に着手。

大学病院や睡眠センターとコラボレーションし、頸椎疾患、  
姿勢異常(円背)、関節リウマチ、睡眠時無呼吸症候群など  
特殊疾患の枕と睡眠の研究開発を行う。

著書に、『枕革命 ひと晩で体が変わる 頭痛・肩こり・腰痛  
・うつが治る』(講談社+α新書)、『不眠大国ニッポンの  
解決策! 病は寝ている間に治す!』(学習研究社)、  
『1日10秒から始める骨格メンテナンス ネックサイズ』  
(ワニブックス)など。

枕が合っていないと朝から肩や首が痛い

肩こり・不眠症だけでなくいびき・無呼吸症にも枕が大きく関係している。枕の高さが合っていないと気道が圧迫されいびきを伴う枕が合っていないと首の神経を傷つけ手のしびれ・握力の低下などが起こる握力計で両手の握力に差が生じる場合、握力が弱い方の神経の出口で傷ついている可能性がある。

・使い古し硬くなった座布団と毛足の短いタオルケットを用意  
高すぎる枕は首の骨が曲がり神経を圧迫呼吸も苦しく熟睡できない低すぎる枕は頭が下がってしまい頭部の血液が停滞頭痛の原因に

・座布団の上にタオルケットを1枚1枚調整していく  
・首のラインと布団の角度が15度になるのが理想の高さ  
・さらに腕を胸の前にクロスさせ腕の力を使わずに寝返りが出来るか確認

ストレスのないスムーズに寝返りをうつには、横を向いた時、顔の中心線と布団が平行になる枕の高さにすることが重要

この方法ならご自宅でも簡単に肩こりが治る枕が作れるという

## ●正しい寝具の使い方

・布団のかけ方が重要  
毛布やタオルケットの上に羽毛布団をかけるのはNG  
毛布やタオルケットは寝返りがしにくくなる為毛布は羽毛布団の外側にかえけると保温効果UP! 寝返りもうちやすい

・抱き枕など寝返りを妨げるものと一緒に寝ない

うつ伏せは人間の寝方ではない。首にとってはすごく悪い姿勢  
枕の高さがきちっと合っている場合、その枕から頭は絶対に外れない。



講談社+α文庫

ズツウカタコリヨウツウウツガナオルマクラカクメイ  
頭痛・肩こり・腰痛・うつが治る「枕革命」

著者: 山田朱織

発行年月日: 2013/01/21

サイズ: A6変型

ページ数: 206

ISBN: 978-4-06-281503-1

定価(税込): 620円