



# 未病を診るクリニック

みなと元町内科クリニック 院長 笠木伸平

## ⑤ 姿勢が悪い子供は成績が落ち、病気になる

姿勢が悪いとどうなるのでしょうか？例えば、首から背中が曲がると、胸の辺りが圧迫されて自然と呼吸が浅くなり、十分な酸素が吸えなくなり、さらに、首が垂れると、頭に行く動脈が圧迫され、脳に行き渡る血流が不足します。血液に含まれる酸素や栄養が脳で不足すると、ぼーっとして、集中力が低下します。首には自律神経の中樞がありますが、悪い姿勢が持続すると、自律神経のバランスが崩れ、頭

への血流がさらに悪くなります。慢性的に脳に血がいかない（脳の虚血）と、集中力と学力低下につながるのであります。子供は多少なりとも、親からの期待でプレッシャーを感じて生きています。成果がでなくて怒られると、下を向いてしまうこともあるでしょう。下を

向く時間が長くなると、首に負担がかかり、首回りの筋肉は緊張しやすくなり、自律神経のバランスが慢性的に崩れていきます。また、起きている

時の姿勢は寝る時の姿勢にも悪影響を与えます。寝る姿勢が悪いと不眠となり、記憶力の定着がうまくいかなくなります。目の前の子供さんは下を向いたり猫背になっていたりしていませんか？もしかしたらすでに自律神経失調症になっているかもしれません。子供さんのストレスを可視化するには、当院で扱う



エレガリオ神戸1階 ⑤有り  
神戸市中央区海岸通6-2-14

●診療科目：内科・未病

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:30	△	△	◎	△	△

休診：土曜・日曜・祝日 △：完全予約制  
◎：水曜午後のみ1:00~4:30 (完全予約制)

「Smart Pulse (スマー トパルス)」が最適です。「身体的、精神的 ストレス」「ストレス 対処能力」を同時に測定します。1回の測定 費用は1000円(初診 料は不要)で、簡単なレ ポートをお付けしており ます。子供さんのストレ スにお悩みの方は、是非、 当院まで電話でご相談く ださい。