

【美容と健康に関して、最も気になることへの意識調査】
健康のカギはカラダのアーチにあり?!

「肩・首のコリ」などの不調は、アーチの乱れが原因?
歯の「アーチ」もアーチに添わせたブラッシングケアを

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、10～60歳代の女性4,100名に対して、現代女性の不調に対する意識や実態を明らかにするため「美容と健康に関して、最も気になることへの意識調査」を実施しました。

調査の結果、10～30歳代では「姿勢が悪い、猫背」が気になるという回答が30%前後と上位にあげられました。また、20歳代以上の年代においては「肩・首のコリ、痛み」があげられ、特に30～40歳代では首位を占めています。

これらは全てカラダのアーチに関することであり、全ての年代で「気になること」としてあげられる結果になりました（表1）。

表1. 美容と健康について、気になっていること

	10代	20代	30代	40代	50代	60代
1位	ニキビ・吹き出物 41.3%	■ニキビ・吹き出物 ■肌の乾燥 33.9%	肩・首のコリ、痛み 43.4%	肩・首のコリ、痛み 40.3%	白髪 43.5%	シワ・たるみ・ほうれい線 42.8%
2位	むだ毛 38.3%	姿勢が悪い・猫背 33.7%	体型・脂肪の付き方が変わった 41.9%	白髪 40.0%	シワ・たるみ・ほうれい線 42.4%	白髪 36.8%
3位	視力低下 31.0%	その他 33.3%	太っている・太りやすくなった 39.0%	体型・脂肪の付き方が変わった 38.9%	肩・首のコリ、痛み 38.1%	シミ・そばかす・肝斑 31.0%
4位	太っている・太りやすくなった 29.7%	肩・首のコリ、痛み 32.4%	姿勢が悪い・猫背 37.8%	シミ・そばかす・肝斑 38.0%	老眼 37.3%	肩・首のコリ、痛み 28.3%
5位	姿勢が悪い・猫背 29.0%	むだ毛 30.1%	シミ・そばかす・肝斑 35.1%	シワ・たるみ・ほうれい線 35.3%	シミ・そばかす・肝斑 35.4%	歯にもののはさまりやすい 28.0%

※「非常に気になる」「かなり気になる」と回答した人の割合（N=4100）

これら女性の気になるカラダの「アーチ」に関して、セラピストの寺出泰子先生と、ライオンヘルスケアマイスター山岸理恵子、オーラルケアマイスター河村有美子から、その原因や対策をお話しします。

<調査概要> 2014年3月28日～3月30日、15～69歳女性4100名、インターネット調査

1. [セラピスト寺出泰子先生に聞く](#) … 2 ページ
アーチの乱れが「悪い姿勢」や「首・肩のコリ、痛み」の原因に
2. [ライオンヘルスケアマイスター山岸理恵子が提案する日々のアーチケア](#) … 3 ページ
不調のもととなるアーチの乱れを整えるには
3. [ライオンオーラルケアマイスター河村有美子が教える口の中のアーチケア](#) … 5 ページ
歯も「アーチ」に添わせたブラッシングを

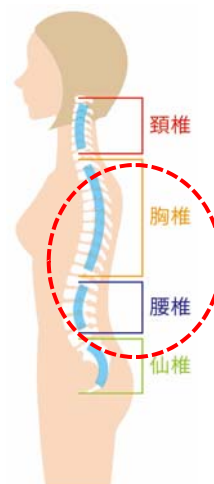
1. セラピスト寺出泰子先生に聞く アーチの乱れが「悪い姿勢」や「首・肩のコリ、痛み」の原因に

今回の調査結果を受けて、『姿勢が悪い、猫背』『肩・首のコリ、痛み』などカラダのアーチに関係する悩みが多いですね。」という、寺出先生。そもそも、カラダのアーチとはいったい何でしょう？

POINT 1 「背骨のアーチが重たい頭を支えている」

まず「カラダのアーチで代表的なものが2つある」という寺出先生。

「ひとつめは“背骨のアーチ”です。脊椎は重たい頭を支えるために、適度なS字カーブを描いています。直立して生活をしている人間にとって、重力を分散するサスペンションの役割があり、重たい頭を支えるための筋肉の負担を和らげています。しかし、何かしらの原因でこの生理的カーブが崩れると、分散がうまくいかずに一点に負担がかかるようになり、猫背や肩コリの原因に」（寺出先生）。



背骨は、頸椎～仙椎まで、4つのアーチで形成されおり、そのうちの背中（胸椎と腰椎）のアーチを「S字カーブ」という。

POINT 2 「カラダのバランスを保つ足裏のアーチ」

「足の裏には三脚構造という3つのアーチがあり、体重を吸収・分散するためのクッションの役割と、スムーズに歩いたり走ったりするためのバネの役割があります。カラダのバランスを三点で保つため、このバランスが崩れると、カラダの上部に負担が増し、肩や腰のコリにも影響します。正しいアーチができていないと、アーチ部分には体重の負担がかからず、神経や血管を圧迫せずすむため、血行がよくなり、冷えやむくみの軽減にもつながります」（寺出先生）。



足裏のアーチが崩れると、神経や血管を圧迫すると寺出先生。

「足裏の血行が滞り、代謝が悪くなるため、冷え、むくみのほか、脂肪太り、静脈瘤の原因にも」

POINT 3 「背骨のアーチと足裏のアーチの密接な関係」

「背骨と足裏のカーブは幼児期から 10 歳前後のほぼ同時期に形成されるため、S字カーブがきちんとつくられてカラダを支えることができていると、足裏のアーチも正しく形成されます。しかし、S字カーブがきちんとできずに、重心がずれたり偏った負荷がかかっていると、足裏のアーチにも悪影響を与えます。背骨のカーブはカラダの縦のバネ、足裏のアーチはカラダの横のバネで、合わせて機能しているため、どちらかが崩れると、もう一方にも支障が出てしまうのです。**カラダのアーチの乱れは肩・首のコリなど不調のもとです。日々のケアでアーチを整えることが重要です**」（寺出先生）。

●お話を伺ったのは・・・寺出 泰子（てらで やすこ）先生

ピアス クリエイト ジャパン代表／自然療法フットケアサロン「R・foot」主宰
(株)カクマツ屋靴店を始め、各靴店との業務提携を図り、「足・靴・歩行」に関するセミナー、講習、足育活動などにも幅広く従事。

「R・foot」ホームページ <http://salonrfoot.com/>

「美脚ソムリエール YASUKO のブログ」 <http://ameblo.jp/yasuko-t02/>



2. ライオン ヘルスケアマイスター山岸理恵子が提案する日々のアーチケア 不調のもととなるアーチの乱れを整えるには

肩や首のコリや痛みが生じる原因は、パソコンを使った作業など長時間にわたり同じ姿勢を続けることによって、肩の筋肉が緊張して血管を圧迫し、血流が悪くなり疲労物質が蓄積することによって起こります。また、一度、発症したコリや痛みがさらに筋肉の緊張を強めて、血行不良を悪化させるという悪循環を引き起こします。



ライオン
ヘルスケアマイスター
山岸理恵子

●長時間の「パソコン操作」で肩はガチガチに！

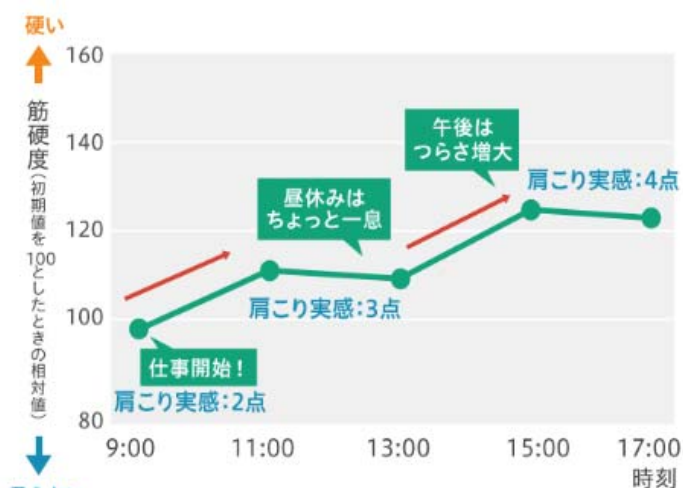
朝の9時から夕方5時までパソコン操作を続けた時の女性の肩の筋肉の硬さを、2時間おきに測定してみました。同じ姿勢での長時間の「パソコン操作」が、肩の筋肉をこわばらせてしまうことがわかります（図1）。

また、別の実験では、初めにマッサージ器を使って15分間マッサージをして肩のコリをほぐした後に検証を行いました。マッサージ直後は「肩の筋肉のかたさ」が約10%やわらかくなり、筋肉はほぐれた状態になりました。しかし、デスクワークを始めて1時間後にはマッサージ前のかたさに戻ってしまい、さらに2時間後にはデスクワークを始める前よりかたくなる結果になりました（図2）。デスクワーク時の姿勢を観察してみると、全員が右のイラストのようなアーチが崩れた姿勢でパソコン作業をしていました。つまり、悪い姿勢でデスクワークを行うと、マッサージの効果は1時間でなくなり、2時間後にはデスクワーク2時間分の肩こりが起こってしまうのです。



アーチが崩れた姿勢

【図1】

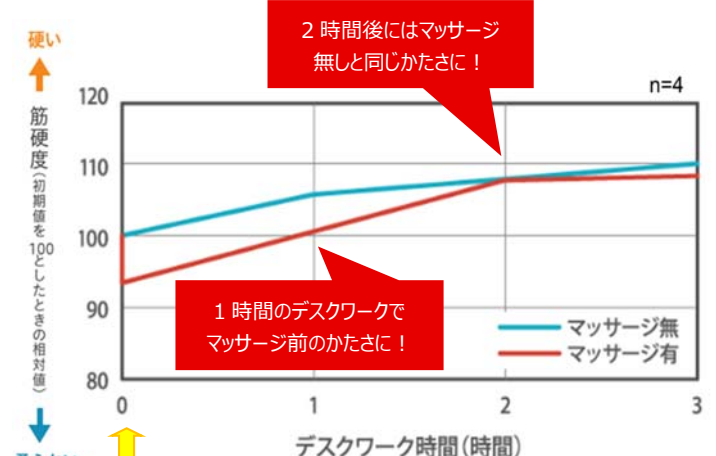


方法:パソコン操作を行っている女性の肩の筋硬度を2時間おきに測定
筋硬度計:株式会社 藤佐藤商事 TDM-NA1、n=4、平均値

肩こり実感

4点:強いこり・痛みを感じる 3点:こっている
2点:ややこりを感じる 1点:肩にハリを感じる
0点:こりを感じない

【図2】

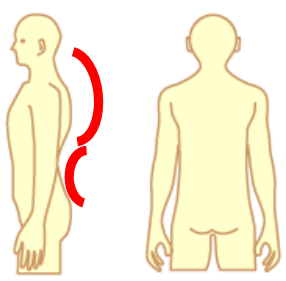


マッサージを15分行った直後
(マッサージ器を使用)

●**肩コリ、痛みを防ぐには、まず正しい姿勢を意識しましょう**

肩コリを予防するには「姿勢」に気をつけるのが効果的です。まずは正しい姿勢を知りましょう。

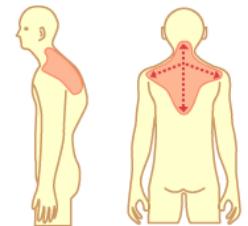
これが「正しい姿勢」



正しい姿勢は、頭の重みが骨格組織や筋肉にバランス良くかかっている状態です。「肩関節」も正しい位置にあるので、首から肩の筋肉に腕の重みの負担がかかりません。

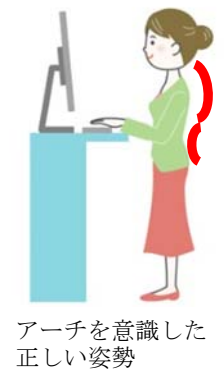
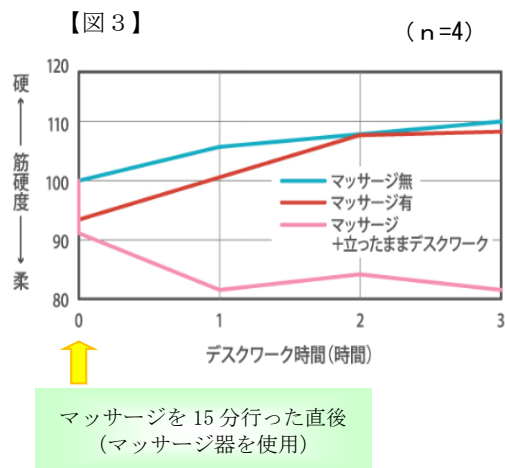
＜肩コリになりやすい姿勢とは？＞

「頭が前に傾いている」と下のイラストのように頭の重みで背中中の筋肉が伸ばされます。それを直すために筋肉が縮まろうとするため、首から肩、背中にかけての筋肉が疲労して肩コリが起きます。また、肩関節が前方にずれているため、腕が「首から肩の筋肉」にぶら下がった状態になり、偏った負担をかけるため肩コリが起きます。



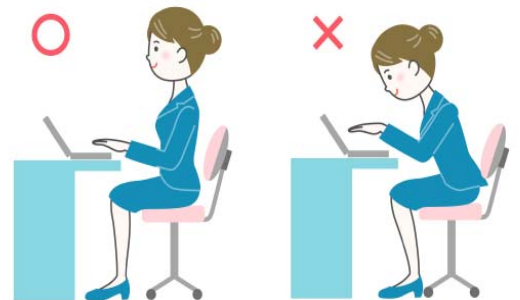
●**座った状態でアーチを正しく保つには**

マッサージ器を使って、肩を15分マッサージした後に、背中中の正しいアーチを保つために「立ったままデスクワーク」を行ってもらいました。筋肉のかたさはマッサージ直後よりも徐々にやわらかくなっていき、3時間維持することができました（図3）。座るときにもこの姿勢を意識することが重要です。



●**肩コリを予防する正しい座り方**

- ①お尻が背もたれに密着するように、深く腰かけてください。
 - ②軽くあごを引き、背筋を伸ばしてお腹に軽く力を入れて、引き縮めます。
- 両足は床につき、太ももが床と平行になるのが理想です。イスが高すぎる場合は、足を台にのせるなどしてひざの位置を調節しましょう。
- ③目線の高さがまっすぐになるよう、PCモニターの高さを合わせるとういでしょう。



同じ姿勢を長く続けるのは、腰や背中に負担がかかりますので、1時間に1回は休憩をはさんで姿勢を変えたり、ストレッチをするといいでしょう。なお、足を組むと力のバランスが崩れ、特定の筋肉が緊張をしまい、歪みが起こることがありますので気をつけましょう。

肩や首のコリを放っておくと、さらに血流が悪くなって痛みを感じるようになってしまいます。痛みを鎮めるためには、鎮痛消炎成分に加えて、血流を促進する成分を配合した塗り薬や貼り薬が効果的です。携帯できる塗り薬ならばオフィスや外出先での肩コリ痛にも対処できて便利です。

3. ライオン オーラルケアマイスター河村有美子が教える口の中のアーチケア 歯も「アーチ」に添わせたブラッシングを

背骨や足裏のアーチの大切さをお伝してきましたが、口の中にもアーチがあることにお気づきでしょうか？それは、歯が並んで描く曲線、それを専門的な言葉では「^{しれつきゅう}歯列弓 = dental arch (デンタルアーチ)」です。歯はアーチ状に並んでいるため、歯ブラシを当てる角度や動かし方などを意識せず、何気なくみがいっているだけでは、歯垢を残してしまいます。みがき残した歯垢があると、様々なお口のトラブルを引き起こしてしまいます。

そのトラブルの中で、歯を失う一番の原因は「歯周病」です。「歯周病」は歯と歯ぐきの境目にみがき残した歯垢が主な原因となり、歯を支えている歯周組織（歯肉、歯を支えている骨など）に炎症が起こる「細菌感染症」です。炎症が進行すると歯と歯ぐきの境目に「歯周ポケット」という深い隙間ができてしまい、中に入り込んだ歯垢をケアしないと、さらに進行してしまいます。「歯周病」は、痛みなどの自覚症状がなく進行するため、気づいた時には歯を支えている骨が溶け、最後には歯が抜けてしまうことがあります。

「歯周病」を予防するためには、年に2～3回、歯科医院での歯周病検診などのプロケアの受診をおすすめします。「歯周病」のサインである腫れ、出血があれば、早目に診てもらいましょう。一方自宅では、自分に合ったセルフケアを行うことが必要です。最も基本となるのは歯の「アーチ」に添ったていねいな歯みがきです。ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）にきちんと当て、小刻みなブラッシングを行うことを意識し「歯周ポケットケア」を継続していきましょう。



ライオン
オーラルケアマイスター
河村有美子



『システムアーチフィットハブラシ』の概要

歯列にフィットするアーチ形状を採用
歯の汚れをすみずみまで除去して、歯周ポケットもきれいにできる

<商品特長>

①歯列へのフィット感を高めた“アーチ形状”ハブラシ

当社独自の植毛技術で、超極細毛を採用したアーチ形状のハブラシです。歯列にフィットし、歯面だけでなく歯間や歯周ポケットまで毛先がしっかり届きます。

②2重芯構造の「超極細毛」と「極細毛」の2種類のブラシ用毛を採用。 歯のすみずみの歯垢をしっかりと掻き出す



<価格> オープン価格

■ライオンの生活情報メディア「Lidea」で、山岸ヘルスケアマイスター、河村オーラルケアマイスターの関連情報を紹介しています。

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661