

※某出版社の紹介記事です。“ストレートネック自己療法 - 頸椎ストレッチ”
がわかりやすく紹介されているので参考になさってください。

歯医者さんが考案！

頭痛や首の痛み、肩こりはバスタオル一本で改善できる

(下あご前出しバスタオル・頸椎ストレッチ)

●趣旨

パソコンなどのデスクワークや近年普及が著しいスマホの操作によって、現代人の多くが悩まされているストレートネック。正常な頸椎（首の骨）は前方に向かって弧を描いているが、前弯と呼ばれるその弧がなくなり、逆に後方に弧を描いてしまっている（後弯）状態だ。

首は頸椎とそれを取り巻くいくつもの筋肉により支えられており、その中には大きな血管と重要な神経、そして気道や食道などが通っている。そのため、ストレートネックになると、首やその周辺にさまざまな症状が現れてくる。例えば、慢性的な首の痛みや肩こり、手や腕のしびれ、背中の張り、頭痛や頭重感、疲れ目やドライアイ、寝違え、寝ても疲れが取れない、耳鳴り、めまい、胸焼け、さらに腰痛などだ。

大阪の池尻歯科医院・池尻良治院長は、歯科医師としての経験から、**噛み合わせやあごの状態がストレートネックに深くかかわっている**ことに気づく。そして、その発見をもとに、口腔からのアプローチでストレートネックを改善する画期的な治療法を見出した。そのひとつが、**自分でできる「バスタオルを使った頸椎ストレッチ」**（ストレートネック自己療法）である。

バスタオル（女性ならスポーツタオル）を1枚用意。タテ4つ（スポーツタオルなら2つ）にたたんで細長くしたバスタオルを頭の後ろから首にかけ、頭部を後方に倒しながら両手で上45度に引っ張り上げる。その際、下あごを受け口にする。それを7秒7回、1日3回行うだけでいい。

以前から、同様の方法がテレビなどで紹介されているが、池尻院長が提唱している方法は理論的で、従来の方法とはまったく別物と
思っていたきたい。そのとき気持ちが良いというだけではなく、
効果が持続するのだ。池尻院長は「誰でもやり方さえ間違えなければ、ストレートネックは簡単に治ります」と強調する。

池尻院長が提唱する自己療法には、次に挙げる3つの独自の大きな工夫がある。

- ①バスタオルを使う
- ②下あごを受け口にする
- ③バスタオルの角度を斜め上方45度で引っ張る。

バスタオルを用いるのは、それを縦に折りたたんで棒状にしたときの太さがちょうど正常な頸椎アーチに一致するからで、この太さなら頸椎全体へ自然にあたるため、タオルの位置を試行錯誤する必要がない。また、下あごを受け口にするのは、それによって頸椎が自然に軽く前弯し斜め上方45度で引っ張ることにより正しい前弯が出来るためである。これは、歯科医が歯科矯正治療に使うセファログラム（頭部のX線写真）の地道な観察から発見したことだという（下の画像参照）。

セファログラムで見る

ストレートネックとバスタオルによる自己療法



図1：ストレートネック

図2：下あごを受け口にするにより軽く前弯ができる

図3：45度の角度で引っ張ることで、きれいな前弯が形成される

実際、池尻院長の指導を受けるストレートネックに悩んでいたという60歳代の主婦からは、こんな体験談が寄せられている。

「歯のセカンドオピニオンのつもりで行った池尻歯科でしたが、歯の治療をていねいにしていただいたことはもちろん、あごの痛みも治してくださいました。そのうえ、何年も苦しんできた首のヘルニアの痛みも、池尻先生に教えていただいた**タオルを使った体操で本当に良くなったのです**。池尻先生に出会えなければ、この先ずっと痛み悩む人生だったかと思うと、感謝の気持ちで一杯です」(要約)

整形外科で頸椎の牽引を受けていたという患者さんからは、こんな声が届いている。

「歯科の治療の際、池尻先生に雑談で『肩こりがひどくて首が痛く、睡眠にも支障が出ている。整骨院で治療を受けているけど……』といった話をしたところ、外科病院で正式な診断(ストレートネック)を経た後、タオルを使った自己療法の指導を受けることになりました。長年かかって出てきた症状だったので、最初はほかの整骨院の治療と同様、『そんな簡単には治らないぞ』という気持ちでしたが、**1回目の自己療法からかなりのスッキリ感があり、肩こりが軽減されました。首の可動域は驚くぐらいに広がりました**。こんな簡単に、しかも安心して治療できる方法があったなんて、すごくびっくりしています」(要約)

池尻院長は、ストレートネックのひどい症状に悩まされているという知人の奥さんにも、このタオルを使った自己療法を伝えたことがある。その結果、知人から次のようなメールでの報告があったという。

「妻は以前からストレートネックと診断を受け、整体等にかかってきましたが、あまり効果のあるものはなく、さまざまな症状に悩まされてきました。先生にお教えいただいた、**タオルによる首のストレッチを継続したところ、①肩こりの軽減、②頭痛の軽減、③頭痛の頻度が少なくなった、④目の疲れが以前より軽減などの効果を得**

ることができています。特に一番の効果は笑顔が増えたことです」
(要約)

最後に、池尻院長の元に寄せられた手紙を原文のままご紹介しておこう。

「私は若い頃から肩こりがひどく、週に1～2回マッサージに通っておりました。また、17年前にはメニエール症になり、耳鳴りや耳詰まりに悩まされ続けておりました。

歯にも自信がなく、たくさんの歯医者さんにお世話になりましたが、結果、大部分の歯を失うことにもなりました。

遠方からではありますが、主人の薦めで池尻先生に通うようになり、歯の治療もそうですが、食に始まりタオルストレッチなど、身体のケアがすべてにつながることを教えていただきました。

噛み合わせの悪さが不調につながっていたのか、今では多少の耳鳴りはありますが、肩こりや耳詰まりなど、改善することが実感でき、池尻先生に感謝いたしております」

バスタオルを使った頸椎ストレッチ(ストレートネック自己療法)は、ストレートネックで心身の不調に悩んでいる方やその予備軍の方には、ぜひ一度試してほしい方法である。
なお、その詳しいやり方については、次の「参考」欄をご覧ください。

●参考

「バスタオルを使った頸椎ストレッチ」(ストレートネック自己療法)のやり方は、下記の通りである。

- ① 男性はバスタオル、女性はスポーツタオルを用意する。
- ② 頸椎の前弯に合わせて、バスタオルは縦に8枚に折り、スポーツタオルは縦に4枚折る。タオルはしっかり巻いて、棒状にする。
- ③ タオルを首の後ろに置き、息を吐きながらゆっくり7秒間、下あ

ごを受け口のように出しながら頸椎を上45度の角度で伸ばしていく。その際、7個の骨で構成されている頸椎の下のほうからゆっくり前弯をつくっていくようイメージしながら、伸ばしていく。

- ④ 7秒かけてゆっくり引っ張ったら、軽く力を抜く。その後、再度7秒引っ張る。これが1セット。この運動を1日3回、朝はご飯を食べてから7セット、昼に3セット、夜はお風呂に入った後に7セット行うようにする。

◎やり方のポイントと注意点

- ・息を吐きながら 下あごを受け口のように出して引っ張る。
- ・無理をして強く引っ張らず、体の状態に耳を傾けながら行う。
- ・痛みがあるときは止める。

◎「ストレートネック自己療法」の短期的な効果の程は以下になる。

- ・数セットすると、首肩あたりの血流が良くなったのが感じられる。
- ・その後、首肩のあたりが楽になった感じがする。
- ・同時に、背中がグーンと伸びた感じがすることもある。

なお、具体的方法が下記アドレスのユーチューブで紹介されているので、ご参照いただきたい。

https://youtu.be/7rloAW0dJ_g

●「バスタオルを使った頸椎ストレッチ」(ストレートネック自己療法) 考案者情報

池尻良治 (いけじり・りょうじ) : 医療法人宏和会池尻歯科医院理事長、歯科医。1977年、愛知学院大学歯学部卒業。79年、大阪市淀川区で池尻歯科医院を開院し、89年に医療法人宏和会を設立して理事長に就任。「抜歯・抜髄がない歯科医院」を標榜する。ライトタッチレーザー研究会会長、ライトタッチレーザー国際指導医 (シネロン社認定)、バクテリアセラピー指導歯科医師 (日本バイオガイア社認定)、国際睡眠時無呼吸アカデミー (I S A S A) 会長、子供の睡眠と咬み合わせを守る会会長、日本ティップエッジ矯正研究会理事などを務めると同時に、日本歯科衛生士アカデミーを主宰しながら、歯周病や食育、歯内

療法、顎関節症、睡眠時無呼吸症候群などをテーマに、全国各地で講演活動を行っている。

著書に『いびきの新治療で心と体をリフレッシュ!』（現代書林）がある。近く『ほうっておくと怖い! ストレートネックはすぐ治る』（仮）を刊行予定。

- ・ 池尻歯科医院 <https://www.ikejiri-dc.com/>
- ・ 国際睡眠時無呼吸アカデミー <https://www.isasa-eoa.com/>