

筋肉の働きと運動

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第15回

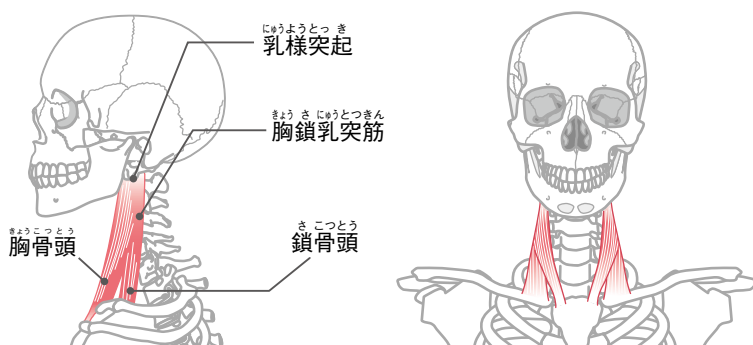
首の動きや姿勢の制御に 重要な胸鎖乳突筋



山村 昌代
本会健康運動指導士

図

胸鎖乳突筋



胸鎖乳突筋の位置と特徴

第15回の筋肉シリーズは、「胸鎖乳突筋」です。首・肩こりの原因になる筋肉として、名前を聞いたことがある人、多いかもしれません。

胸鎖乳突筋は首の側面に位置し、耳

の後ろから前方へ斜めに通る筋肉です。首の側面を通り、首を動かす際に首を支える重要な働きをしているのですが、頸椎についていないのが特徴です。名前にある通り、胸骨と鎖骨からはじまり、側頭部・後頭部に向かって、側頭骨の乳様突起についています（図）。胸鎖乳突筋は顔を横に向けた時に、首の側面（頸部）が盛り上がって、わかりやすい筋肉です。

また、首の側面にある胸鎖乳突筋の周りは、神経やリンパ（節）、そして血管などが集まっているため、リンパが腫れたりすると、筋肉が圧迫されて緊張が起これるところでもあります。この筋肉はデスクワークや家事などで前傾姿勢やうつむいた姿勢が続くと硬くなりやすいため、首こりが起こったり、自律神経の乱れにもつながるといわれています。

胸鎖乳突筋の働き

胸鎖乳突筋は主に、首を前に倒す、左右に傾ける、回す、ねじる動作の時に働きます。また、鎖骨にもついていて、首をすくめるなどの肩の動作にも関係しています。

その他の働きとしては、約5キロ以上ある頭部を支え、姿勢を安定させる役割があります。パソコン作業やスマートフォンでの操作などで、特にうつむきの姿勢を長時間続けると、この筋肉

が緊張するため、首・肩こりや頭痛の原因になります。

姿勢を安定させる役割があるため、日常生活では、胸鎖乳突筋は常に働いています。スポーツ中も同様にさまざまな動作中で姿勢を安定させるために頻繁に使われています。

胸鎖乳突筋を痛める原因

パソコン作業やスマホの操作などで同じ姿勢が続くと、首はほとんど動きません。筋肉は、伸縮していないと硬くなりやすく、首を支えている胸鎖乳突筋がコリや痛みの原因になります。

さらに、首や肩にコリを感じた時に、むやみに首を回したり、ポキポキ音を鳴らすと、より悪化するリスクがあるので注意しましょう。

胸鎖乳突筋の柔軟性を高め動きをよくするためには

日常的に頻繁に使われる筋肉のため、筋肉を強化するよりも柔軟性が大切になります。そこで、今回は、座りながら首筋を伸ばすストレッチと、首の動きをよくするトレーニングをご紹介します。

椅子に座りながら簡単にできる内容になっていますので、仕事の合間やお風呂に入っている時などに首をゆつくり伸ばし、動かすことをぜひお試しください。

参考文献

・「カラー図解 筋肉のしくみ・はたらき事典」石井直方監修／左明・山口典孝共著／西東社
・「筋肉のしくみ図鑑」石山修監修／エイ出版社
・「見るみるわかる肩甲骨」竹内京子監修／ラウンドフラット

動画はこちらから▶

