

## <口腔の役割>

### 手ぶれ補正機能

人がカメラやビデオカメラで何かを撮影しようとする時、必ず手ぶれが起きます。手ぶれ補正機能とは、その人の手の振れを、カメラが自動的に補正してくれる仕組みです。簡単に言えば、手で持って撮影した映像は、上下左右に細かく揺れています。その映像をカメラが同じように上下左右を調整して映像が振れないようにしているのです。

現在では多くの人々がスマホで写真や動画を撮影する機会が増え、この技術を備えるスマホが増えています。

手ぶれ補正機能は日本で考案された非常に優れた技術ですが、実はヒトの身体もこの機能に劣らない、精密な補正機能が備わっています。

耳の奥には「三半規管」があります。三半規管の中はリンパ液で満たされており、頭を動かしたときにリンパ液の流れ方が変わることによって、前後・左右・上下という3つの方向からの情報が脳に伝えられます。さらに皮膚や筋肉、関節、目から入る情報も加えて総合的に身体の位置関係や回転などを判断します。こうして得られた情報により、小脳から平衡感覚を保つための指令が生まれ、姿勢や手足の動きを調整します。その結果、くるくると回転しても、車や船で揺られても、バランスを保つことが出来るのです。

さて厚生労働省の国民生活基礎調査（2022年）によると健康状況の自覚症状では男女ともに「肩こり」は「腰痛」について2番目に多く、特に女性では肩こりを抱える人は全体の約10%（男性は5%）にも及びます。肩こりと言ってもその原因は数十種類もあり、人によってさまざまです。そのなかで特に多いのが「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」で、肩こりの4大原因とされています。肩こりの4大原因のうち「同じ姿勢」と「眼精疲労」は主にデスクワークや読書、細かな手作業などによって起こります。特に最近はパソコンやスマホの長時間使用による肩こりが増えています。パソコンやスマホの操作、読書、手仕事などをするとき、多くの方は首を少し前に突き出し、両肩を少しすぼめる姿勢をとっています。こうした姿勢を続けていると、首から肩、さらに顎の筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなり、肩こりはもちろん「顎のこり」、つまり「顎関節症」も引き起こしやすくなります。

また細かい文字などを見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張し、それと同時に首、肩、顎も緊張します。特にパソコンやスマホの場合、光源を見つめているのと同じなので目が常に緊張を強いられ、まばたきの回数が減ります（通常のみばたきは1分間に15～20回。パソコン、スマホ作業中は1～2回）。そのためドライアイから眼精疲労を起こし、それも肩こりや顎関節症の原因になります。



**誰でも一度は針の孔（あな）に糸を通した経験があるはず**

この時、肩、首、顎の筋肉は緊張で固定され、一瞬息をこらえて糸を通過させます

パソコンやスマホの画面を長時間ぶれずに見続けることができ、正確にキーボードやスマホ画面を指先で正確に操作できるのは身体に備わる平衡感覚「手ぶれ補正機能」に他なりません。しかし身体は機械ではありませんから壊してしまう前にこの機能を休ませることが肝心です。まずは「同じ姿勢」を続けないようにしてこまめに首や肩の緊張をほぐすこと。そして時々目を休め「眼精疲労」を予防すること。これらの習慣を心がけるだけでも肩こりの他、顎関節症の改善にもつながるはずです。

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

