なこ鍼灸接骨院新聞

Acupuncture NEWS

発行所
なこ鍼灸・接骨院

発行責任
名古昌興
横須賀市船越町1-47-1

脊柱管狭窄症とは？

なりやすい人の４つの特徴

50代以上の女性に多く見られる、腰痛や脚の痛み・しびれなどが起こる「脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）」

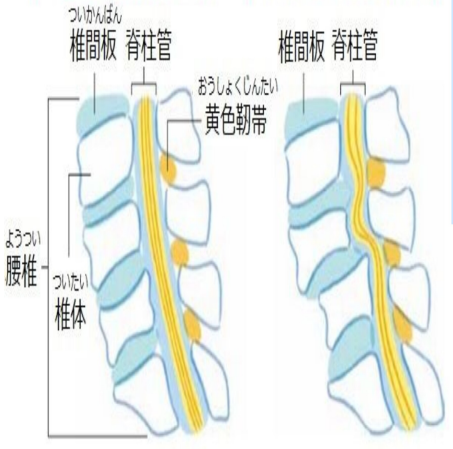
『脊柱管狭窄症 どんどんよくなる！劇的1ポーズ大全』（文響社刊）参照

65歳以上の10人に1人

脊柱管は、脳から延びる脊髄などの重要な神経が通る道

この空間が、腰部の背骨（腰椎）を構成する「椎体」の変形や、骨と骨の間のクッション役をしている「椎間板」の突出、背骨を補強している「黄色靭帯」の肥大などで狭くなり、神経が圧迫されて脚の痛みやしびれなどが出てくる

【 正常な脊柱管 】　【狭くなった脊柱管】



これが「脊柱管狭窄症」です

50代頃から増え始め、65歳以上の10人に1人がかかっているといわれる

脊柱管狭窄症、腰や脚の痛み、歩行障害などのつらい症状が起こる理由と対策法を知っておきましょう

脊柱管狭窄症になりやすい人、４つの特徴

●若い頃から腰痛に悩んできた人

●猫背が気になる人

●反り腰気味

●お腹まわりの筋肉が少ない

前以で因原がどなさ悪の勢姿

から慢性的な腰痛に悩まされてきた人が、年月を経た後に脊柱管狭窄症を発症するという例が多いといいます

反（そ）り腰

反り腰とは文字通り、腰が反った状態のこと

壁に頭の後ろとお尻とかかとをつけて立ったとき、腰の間に自分の壁に握りこぶしが入るようなら反り腰といえます

また喫煙、肥満、高血圧や糖尿病の持病がある人も、発症リスクが高いとの報告があり、血流の悪化が関係するのではないかとみられています

伊勢志摩母歌便り　名古浩子

春めいて笑顔引き出すスマホマン
広々と日の出の湾や初ひばり
筍をドサッと届けサッとゆく単車の君に頭（ずず）を深く垂る
また一つ田んぼ消えゆき土盛らる米に困りし去年（こぞ）のことなり

こんな人は要注意！脊柱管狭窄チェック

□一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどが痛くなって立ち止まる、休みでないと長い距離を歩けない

□腰を後ろに反らすと、しびれなどの症状が出る

□脚に力が入りにくい

□腰を前に曲げたり、座ったりすると症状が和らぐ

特に当てはまる症状が上の場合は、２つ以上の場合は、該当する症状の可能性が大！

脊柱管狭窄症の状は、一定の距離を歩くと脚がピリピリとしびれ、ふくらはぎが痛みに耐えなくなって、休むと前に進めるようになるというのが「間欠性跛行（かんけつ）」

代表的な脚が痛むため長い距離を歩けなくなり、生活に支障が出ることも珍しくありません

他に腰を反らすと脚がピリッとしびれる、脚の力が入りにくいといった症状もあります

簡単３つのポーズ！脊柱管狭窄症がよくなる毎日体操

「安静」よりも「動かす」ことが大事！

痛みやしびれがあると、つい安静にしてしまいますが、それは逆効果だと強調するのは、整形外科医で早稲田大学スポーツ学院教授の金岡恒治さん。

「家の中でじっとしていると筋肉が減り、関節の柔軟性や可動域も失われて、かえって症状が悪化します

脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）を招くのは、脊柱管狭窄症の使い方を正しくせずに間違った体勢や姿勢を続けることが原因

簡単なポーズを毎日続けるだけで、症状が改善していくと、痛みが消えたり、手術の必要がなくなったりする人もいます

私自身が腰痛を伴う人もいれば、そうでない人もいます

脊柱管狭窄症は50代以上の女性に多く、手術をしようと迷っている人もいるかもしれません

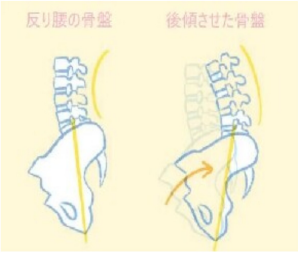
間欠性跛行があるときにしびれも出るようなら、脊柱管狭窄症の可能性も

身、効果に驚いています。脊柱管狭窄症の予防にもなりますから、症状がない方も続けてください」（金岡さん）

脊柱管狭窄症の症状を改善

腰椎（腰部の背骨）や脊柱管に負担をかけない姿勢や動作の「いいクセ」を身につけることが重要です。金岡さんがすすめるのが3つ

「脊柱管を広げる「体操」「体幹の筋肉を強くする体操」「腰椎の負荷を減らす体操」の3つ



体操1：脊柱管を広げる「四つばい正座」

腰椎を丸めて骨盤を後傾させることで、狭くなった脊柱管を広げる効果があります。

「ポイントは骨盤の傾きです。脊柱管狭窄症の方に多い反り腰は、骨盤が前傾して腰椎が前に反った状態。四つばい正座では、この前傾した骨盤を後傾させる練習をしていきます」（金岡さん）

【1】四つばいになる

「四つばい正座」のやり方

【2】背中を丸める

腕、胴体、太ももも、床で四角形をつくるようにして四つばいになる。口から軽く息を吐きながら、背中と腰を引き上げる。背中を最大限丸めたら、自然に呼吸しながら10秒間キープ

【3】正座をする

口から息を軽く吐きながらお尻を後ろに引いて正座をする。背中と腰が気持ちよく伸びた状態で10秒間キープ

【1】～【3】を2～3回繰り返す

体操2：体幹を強くする「脚だけハンドニー」

2つ目の体操「脚だけハンドニー」は、体の深いところでお腹をぐるりと取り巻く腹横筋や、背骨の両側で腰椎や骨盤を支えている多裂筋といった体幹深部筋（インナーマッスル）を強くします。これらの筋肉は背骨を守る、いわば天然のコルセット。「体幹深部筋をうまく使えるようになると、腰椎に負荷がかかりにくい正しい姿勢を長時間保持できるようになります」（金岡さん）

「脚だけハンドニー」のやり方

【1】四つばいになる

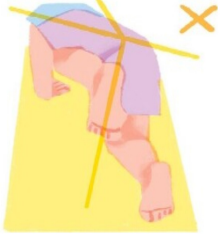
「四つばい正座」同様、四つばいになる

【2】片脚を上げる

口から息を軽く吐きながら右脚を上げ、自然に呼吸しながら20秒間キープ。左脚も同様に。

【1】～【2】を2～3回繰り返す

【これはNG！】骨盤と体の軸が傾かないように注意！



骨盤が傾いたり、体の軸が左右に大きくずれたりすると体幹深部筋が働かないので、体操の効果が弱まる

鯵の香味たたき

生姜と薬味の香りで、鯵がすっきり食べやすくなります

ポイント

鯵は冷やしすぎないほうが、香りを感じやすいです。薬味は切ったらすぐ使うと、みずみずしさが残ります。酢は多めにする

と、さっぱり感が強くなります。ごはんにのせても食べやすく、軽めの主菜にもなります

材料

鯵の刺身用200g
しょうが　1かけ
青じそ　5枚
長ねぎ　5cm
しょうゆ　大さじ1
酢　大さじ1
ごま油　小さじ1
白ごま　小さじ1

費用目安（1人分）　300円前後（1人分）

調理時間　約10分

カロリー　約180kcal

分量　2人分

手順

まず、しょうがはせん切りにしますが、青じそ、長ねぎも細く切り、冷水にさらしてから水気を切ります。鯵は食べやすい厚さに切ります。包丁で軽くたたくようにして、表面を少し崩すと薬味がなじみやすいです。ボウルにしょうゆ、酢、ごま油を入れます。切った鯵を加え、やさしくからめます。鯵を器に盛り、しょうが、みょうが、青じそ、長ねぎをのせます。最後に白ごまをふります。すぐ食べてもよいです。少し置くと味がなじみ、薬味の香りもまとまります