

すこやか生活

Yamaguchi Clinic



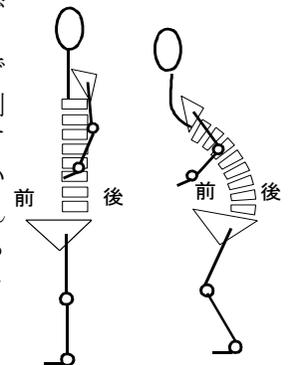
目次:	ページ
背中が曲がるとは?	1
背中の曲がり姿勢の問題	1
背中の曲がり内臓症状	2
背中が曲がってしまったら	3
曲がる前にできる工夫	4
編集後記	4

1. 背中が曲がるとは?

年をとると背中が曲がってくる人が多くなります。背骨は手足の骨と違い、平たい円柱の形をした積み木をたくさん積んだような構造をしています。積み木と積み木の間にはクッションの椎間板があり、いくつもの関節が連なって曲げやすくできています。ただ、この“曲げやすい”は、自分の意志に応じてある程度は曲げることができるという意味で、自然な姿勢では背筋はまっすぐ伸びています。これは、重たい頭を支えるため、直立した首の上にちょこんと頭を乗せれば、無駄な力をかけず頭を保持できます。もし曲がっていると首を後ろへ反らし頭だけを立てなければならず、首筋がくたびれてしまいます。

さて、改めて背中が曲がっていない人と曲がっている人の姿勢を見てみましょう。まずは、首の下の棒が頸椎、長方形やくさび形をしたものが胸椎（実際は12個）や腰

椎（5個）といういわゆる背骨です。実は頸椎（7個）も胸・腰椎と似たような積み木構造をしています。姿勢を見る前に、胸腰椎（積み木）の形に注目してください。まっすぐ立っている人は長方形ですが、背中が曲がった人では、前側がつぶれたくさび形をしています。“前側がつぶれる”原因は、骨粗鬆症などによる、胸・腰椎の圧迫骨折です。一つの骨の前側がつぶれても大して曲がりませんが、いくつかの骨がつぶれるとくさびが重なって、前へ曲がってきます。



2. 背中の曲がり姿勢の問題

さて、図のようにまっすぐな人は、立つ姿勢もまっすぐで、骨という強い支柱に背体重を乗せることができるため楽な姿勢で立つことができます。背中や首がまっすぐな

だけではありません。骨盤から下の足もまっすぐです。ところが背中が曲がると、後ろへ反り返らなければ前がみえません。重い頭を

ご飯前で結構ですので必ず服用しましょう。それでも忘れたなら、翌朝に飲みましょう。

圧迫骨折の原因として肥満がありそうな場合は、速やかにダイエットで減量し、背骨を押し潰す負担を取り除きます。今更背筋を伸ばしても元通りになるわけではありませんが、曲がり始めなら少しでも体を伸ばし、体重が前へ前へとかかかってしまわない姿勢を保てば、それ以上つぶれにくくなります。

背中が曲がることで起こる問題は、人それぞれですが、今回書いたことは多かれ少なかれ起こってきます。アンバランスになり転んでからでは手遅れです。歩行が危なっかしくなったら、恥ずかしがらず、杖や歩行器、手押し車を使いましょう。

家にこもっていても足腰が衰弱し益々背中が曲がってきます。元気を出して毎日歩きに出てください。内臓にかんする症状は気づいた時点で医師に相談し対応するので十分です。

曲がる前にできる工夫

1. 前もって骨のケアをしておく

更年期を過ぎた女性は急速に骨がもろくなります。この年齢に入ったら念のため骨密度を調べ、問題がある場合は早めに骨粗鬆症の治療を始めます。

2. 骨を強くする

乳製品や海草などのカルシウム豊富な食品を十分摂ることは大切ですが、現代の食生活ならまず問題はありません。そこで、日に当たりビタミンDの活性化を図ってください。骨への適度な負荷も、骨を強くするために必要です。外に出て運動をすることは、一石二鳥です。

3. 背筋を伸ばす習慣づけを

人も動物も生まれた時から丸まった姿勢が楽な姿勢です。しかし丸まって前屈みになると背骨の前側にだけ重力がかかり椎骨がつぶれてしまいます。普段から背骨をのばし、椎骨に万遍なく力がかかるように習慣づけをしましょう。

編集後記

すこやか生活も13年目を迎えました。当初からの読者も徐々に背中が曲がってきた人が増え、危なっかしく感じるが多くなりました。実際、転んでケガをする方もあり、骨折の手術や人工関節の手術を受けた報告を聞く機会が増えています。農業社会だった私の祖父達の時代は田舎に行くと腰がくの字に曲がったお婆さんばかりでしたが、高齢化が進んだせいか、今では街でも多く見かけます。図のようにバランスをとるのにエネルギーと筋力を使うため早く歩けないが、手押し車を使うとそこそこの速度で歩けると言われる方、手押し車は早く歩けても使う筋肉が違うので無しだと全く歩けなくなったなど、実体験に基づいた詳細な話をされる方もいます。これら様々な話を伺いながら、老化による胸・腰椎圧迫骨折とそれに伴う様々な周辺症状について考えるようになりました。今回はその集大成ですが、いかがだったでしょうか？曲がってしまった人ができること、曲がる前の人ができること、曲がらないことも書くのは簡単ですが、実行するのは難しいようです。現在骨粗鬆症が進行中の方に限らず、老化は皆に平等に訪れます。まだまだ自分は関係無いと高をくくっている方も是非一度、自分に起こりうる背骨の問題について考えて頂きたいと思っています。



山口内科

(夏休みのお知らせ)

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船行 伊比 201

通常どおり → ← 休み → ← 通常

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

首の後ろの筋肉で引っ張り、頭を立て直すためには力が必要です。その上、前屈姿勢を立て直し、腰でもバランスを取るため骨盤をやや後ろへ振ります。こうして背骨全体を少しでも立てようとし、背筋を伸ばす努力をします。すると図のように大腿骨が骨盤から前へ向く姿勢となり、それを修正するために膝を曲げてバランスを取らざるを得ません。図には、体を支えるための力の向きと、筋肉の収縮する方向を書き加えました。

1) 肩コリ・頭痛

肩コリは一般に僧帽筋など首の後ろから肩胛骨や背中についている筋肉の疲労や傷害です。また、頭痛の90%程度は、首や頭蓋骨に巻き付いている薄切りロースのような筋肉のコリが原因です。重い頭を図のように後ろへ後ろへと支えようと筋肉が常に緊張するので、慢性的な肩コリや頭痛を覚えます。その上、このコリや痛みは姿勢の問題なので、なかなか解消できません。

2) 腰痛

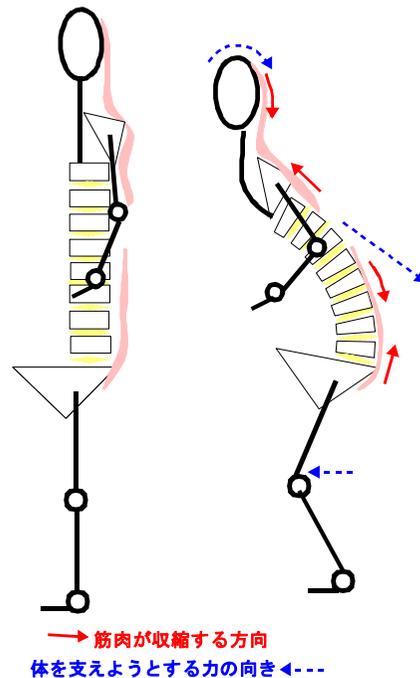
肩こりや頭痛と同様に体を支える腰の筋肉も大きな負担がかかります。加えて、背骨と背骨の間のクッション（黄色）である椎間板に対する体重の載り方もまっすぐな背骨と違って不均一になるため、クッションもつぶれやすい場所ができます。力のかかり具合が不均一でつぶれやすいのは椎間板だけではありません。

3. 背中の曲がりとお腹症状

背中が曲がるとひずみの影響は体の外側だけでなく、内臓にも及びます。図のように、お腹や胸が圧迫され、内臓が落ち着くスペースが減少します。このスペースの減少が症状の主原因です。それ以外の原因についても整理しました。

1) 胸やけと胃食道逆流症

前屈みになるとお腹が押されるので胃



ん。背骨（胸・腰椎）にも圧力がかかり、益々圧迫骨折も進みます。

3) 足の負担と衰弱

前後の姿勢のバランスを取るため、膝を少し曲げざるを得ず、余計な力を入れることになり足の様々な筋肉が疲れます。この姿勢では、少しバランスが崩れただけで転びやすくなるため、骨折を起こしやすくなります。こうして足が弱り、徐々に歩くのがおっくうになり、歩かなければ歩かないほど、歩けなくなってしまいます。

腸がふくらむ余裕が無くなります。そこで少し食べただけでもお腹がいっぱいになり、ゲップや胸やけに悩みます。横隔膜から下の圧力が高まるので、横隔膜の隙間が広がり、胃が胸までせり上がってきます。

（食道裂孔ヘルニア）こうなると、食道と胃のつなぎ目がガバガバになるため、塩酸である胃液が逆流し、胃酸に弱い食道の粘

膜を荒らします。これが、胃食道逆流症（逆流性食道炎）です。もちろん少し食べるだけでムカムカするので食欲も落ちてきます。口が苦かったり、臭くなるのも胃液が逆流するためです。該当する方は減量を考えてください。

胃酸過多に対しては、ランソプラゾールなどのPPIやゼンタックのようなH2-ブロッカーなどの胃薬が有効です。

2) 便秘

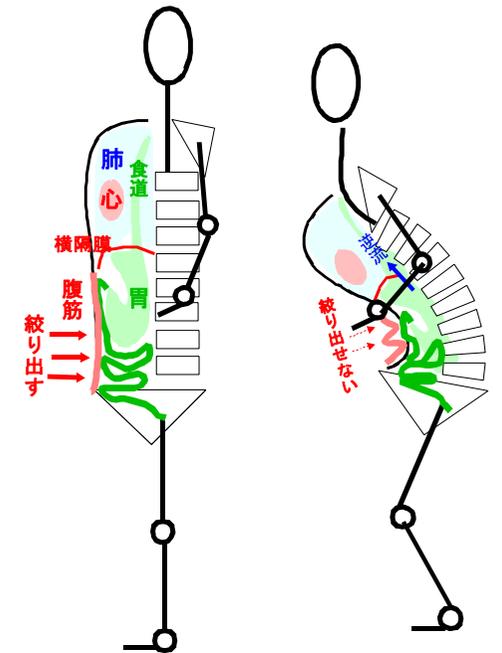
図のように排便する時には、腹筋が腸を押し、便を絞り出します。丁度、手でチューブを絞り出すかのようなところです。ところが、背中が曲がると、胸の下端と骨盤の距離が近づきそこをつなぐ腹筋がたるみます。筋肉がたるむと、縦に収縮しても腸を押しやる力を発揮できず、十分腸を絞り出せません。こうして、背中が曲がった人は便秘になりがちです。たるんだ筋肉では腹筋トレーニングをすることもできず、リハビリでも便秘が解消できません。そこで、野菜や海草などの食物繊維を多く食べたりヨーグルトを飲むなど、便秘しにくい食生活を心がけてください。

3) 息切れ・呼吸障害

背中が曲がると、お腹が圧迫され、胃、肝臓などの腹部の臓器がせり上がってきます。元々スポンジのような肺は下からの圧力を押し返すことができず、押しつぶされます。肺がつぶれると十分空気が吸えず、呼吸に余裕がなくなります。こうして少し動いただけでも息切れがしたり、セキが出たりします。これは、構造的な問題なのでなかなか適切な解決法がありません。そこで、動く時は

4. 背中が曲がってしまったら

つぶれた骨を元に戻すことはできません。そこで、最小限に食い止める工夫を考えましょう。まずは、骨粗鬆症の治療



できるだけゆっくり動きましょう。

4) 動悸・胸痛

3) と関係がありますが、呼吸が苦しくなると、酸素不足を血液循環を早回しにすることで補おうとし、心臓が頑張ります。このため、心臓の鼓動が早まり大して動いていないのにドキドキします。肺ほどではありませんが、心臓も周囲から圧迫されることがあり、この場合は心拍出の効率が落ち、動悸がしてきます。

胸痛はすぐ心臓に結びつけがちですが、背中が曲がった人の胸痛の多くは逆流性食道炎や食べ物が食道につかえた症状です。胸が詰まったような胸痛を覚えたら、まずは少しでも背中を伸ばすような姿勢を取り、少量の水を飲んでつかえが取れるか試してみましょう。

を開始します。ボナロンやベネットその他、週に一度飲む薬が主流です。週一なので、早朝の服用を忘れた場合は、お昼