



その不調、「背骨のゆがみ」が原因かも？

～脊椎の健康が全身の健やかさを作ります～

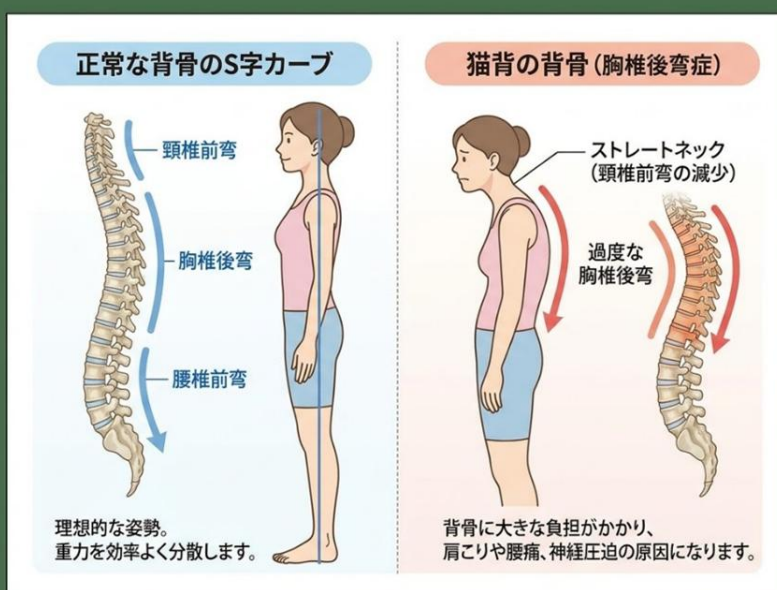


医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

寒かった冬も終わり、大分暖かくなってきましたね。さて、皆さん花粉症の具合はいかがでしょう？今年、例年に比べ大分辛いという方が多かったように思います。後半になって、変な咳込みが続くようであれば、またご相談ください。

さて、今回は「背骨のゆがみ」について、ご紹介します。

■ 私たちの体を支える「大黒柱」



私たちの体を支える背骨（脊椎）は、単なる骨の柱ではありません。

中には大切な神経が通っており、全身の機能をコントロールする重要な

役割を担っています。背骨が本来の正しいカーブを失い、「ゆがみ」が生じることで、思わぬ疾患や全身の不調を招くことがあります。

■ なぜ背骨は「ゆがむ」のでしょうか？

理想的な背骨は、横から見ると緩やかな「S字カーブ」を描いています。しかし、現代の生活習慣によってこのバランスが崩れやすくなっています。

(裏面へ続く→)

1. 長時間のデスクワークやスマホ操作：猫背やストレートネックの原因となります。
2. 筋力の低下：特に体幹の筋肉が衰えると、骨を支えきれなくなります。
3. 片側に重心をかける癖：足を組む、カバンをいつも同じ肩にかけるなどの習慣です。

■ 脊椎のゆがみが引き起こす代表的な疾患

ゆがみが進行し、神経を圧迫したり筋肉に過度な負担がかかると、以下のような疾患に繋がる可能性があります。

1. 腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症：腰の骨への負担が限界を超え、神経を圧迫することで、足のしびれや痛み、歩行困難を引き起こします。
2. 頸椎症（首のゆがみ）：首のカーブがなくなると、慢性的な肩こりだけでなく、手のしびれや頭痛、めまいの原因になります。
3. 自律神経への影響：背骨の周囲には自律神経が通っているため、ゆがみによって内臓の不調、不眠、疲れやすさなどの全身症状が現れることもあります。



■ 「ゆがみ」を放置しないためにできること



1. 正しい姿勢の意識：椅子に深く座り、骨盤を立てるイメージを持ちましょう。
2. 適度な運動：ウォーキングやストレッチで、背骨を支える筋肉をしなやかに保ちます。
3. 早めの専門診察：「いつものことだから」と放置せず、痛みやしびれがある場合は、一度脊椎の状態を確認することが重要です。



【当院からの一言】

背骨のゆがみは日々の積み重ねで起こります。気になる症状がある方や、ご自身の姿勢をチェックしたい方は、お気軽にご相談ください。レントゲン検査等を通じて、適切な治療や生活指導をご提案いたします。

今、当院2階で行っているリハビリが好評を得ています。肩こりや腰痛の気になる方は、是非一度体験してください。



◆ ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 7-13 tel. 0798-81-1192

◆ デイサービスセンターふくろう 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 6-20 tel. 0798-49-7670