

Vol.120

院長 関の

Face to Face

2018年6月1日発行



繰り返しになります。皆さんが普段「背骨」と呼んでいる背中の骨は、頭から腰までつながる24個の椎骨によって構成されています。首の骨を頸椎、胸の骨を胸椎、腰の骨を腰椎といい、頸椎と腰椎は前に（前湾）、胸椎は後ろに（後湾）カーブしています。これを生理的湾曲といいますが、厄介な「脊柱管狭窄症」を予防するには、この生理的湾曲をしなやかに保つことが最も重要です。

脊柱管狭窄症の予防は？



つまり、良い姿勢を保つこととです。猫背、お腹やお尻が突き出る、顎が突き出している、背骨が硬い、肩甲骨が動かない・・・ひとつでも思い当たることがある人は要注意です。更に脚の内側の筋肉は「第二の背骨」と呼ばれています。この筋肉がしっかりと働いていないと、やはりこれも狭窄症の原因になります。背骨に特段の

所見がないのに狭窄症の症状に悩まされる人の特徴としては、足に合わない靴を履き続けた結果、外反母趾を代表とする足の变形、間違った歩き方によるO脚や股関節の变形などが見られます。つまり身体のバランスを崩すことが身体の中心軸（背骨）に負担をかけるということとです。脊柱管狭窄症にはこれといった治療法がありません。後々辛い思いをしないために、正しい姿勢と運動、そして足に合う靴を履くことを心がけましょう。



関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「Face to Face」は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です