

脊柱変形（姿勢異常）

美しく正しい姿勢が 病気を予防

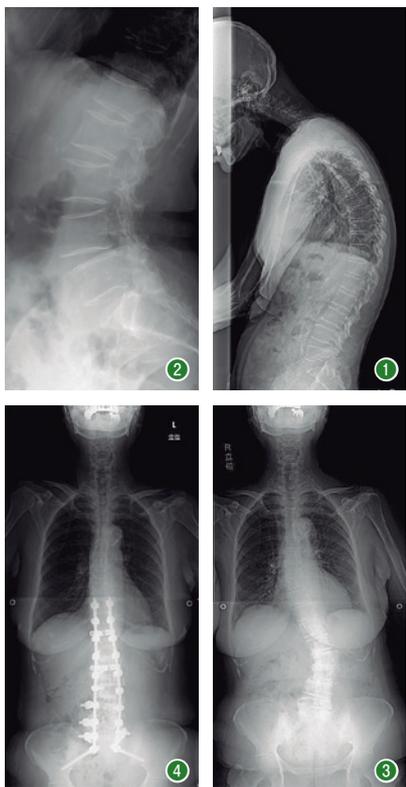
悪い姿勢や加齢などによって脊椎に変形が生じると様々な病気に繋がる。特に高齢者に多い症状や予防法などについて、大阪行岡医療大学特任教授・国立病院機構大阪南医療センターの米延策雄名譽院長に話を聞いた。



米延策雄 先生

行岡病院 脊椎脊髄病センター顧問、学校法人行岡保健衛生学園、大阪行岡医療大学特任教授医学博士、大阪南医療センター名誉院長

よねのぶ・かずお／1973年大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部付属病院、刀根山病院、関西労災病院などに勤務後、大阪大学医学部整形外科助教授、国立病院機構大阪南医療センター院長などを経て現職。日本整形外科学会副理事長。日本脊椎脊髄病学会理事などを歴任。



①首下がり症／症状は前方が注視できなくなる。頸部痛、四肢の麻痺など。若い時からの姿勢の保持が予防と考えられる。

②腰椎過前弯／症状は腰痛（特に朝や動き始め）和式トイレで用がたせないなど。幼少期からしゃがまないなどが原因と考えられる。

③側弯症（術前）／症状としては、腰部背部の痛み。馬尾や神経根が圧迫され、間欠性跛行や下肢の神経痛が生じる。

④側弯症（術後）／神経症状が強く、薬物療法が効かない場合は外科治療を行う。脊椎インプラントによる脊椎を正しい姿勢に矯正する手術となる。

日常生活に支障をきたし、
QOL（生活の質）を
低下させる姿勢異常

脊柱は頸椎、胸椎、腰椎および仙椎が連なった骨の柱で、①体を支える、②頭や体を動かす、③神経（脊髄、馬尾、神経根）を保護するという3つの働きがある。

「脊柱は幼児期から成長過程を経て、中高年から高齢期にも変化します。脊柱に変形が起こると、姿勢や外見も悪くなり、様々な疾患を引き起こす原因になります」

高齢者に生じる脊柱変形として特に多いのは円背（えんぱい）と変性側弯症だ。円背は脊柱が丸くなった状態のことです。骨粗しょう症による椎体骨折の多発などが原因です。背中が丸くなると腹圧が高くなり、逆流性食道炎による胸焼け、便秘、円背を補うために首や腰に負担がかかり、首や腰の痛み、さらに腰椎が前弯になった場合は神経圧迫による足のしびれや坐骨神経痛が生じる。

「高い所に手が届かない、容姿が気になる、歩く速度が遅くなるといった、社会活動やQOL（生活の質）の低下や要介護といった問題が生じます。有効な治療はなく、骨粗しょう症の治療による圧迫骨

折の予防が第一です」

変性側弯症は、下位胸椎から腰椎の加齢による変化で、側弯や後弯が生じること。神経根が圧迫されて腰部と背中、下肢の神経痛が生じる。治療は薬物療法や温熱などの理学療法が中心となる。

「神経症状や腰背部痛が強く、薬物療法が効かない場合は、変形を矯正する脊椎インストゥルメンテーション手術などを行います」

頸椎の前弯が失われる首下がり症候群、腰椎の前弯が強くなり、中高年の女性に多い腰椎過前弯、胸椎や腰椎の前弯が失われる後弯変形も前方注視困難、和式トイレで用が足せないなど、日常生活での支障が生じる。

「人生100年といわれる現在、脊柱の機能を維持することは極めて重要なことです。運動器、特に筋力や関節の可動域は自分の意思で鍛えられる部位です。若い頃から正しい姿勢への意識を高く持ち、適度な運動を心がけることが大切です。美しく正しい姿勢は、病気を予防し、健全な自意識を育みます。超高齢社会の日本には高齢者の社会参加は重要です。よい姿勢を保って社会に出てゆきましょう。それらが保たれてこそ、よい形での社会参加が可能になるのです」