

あなたのホームドクターから

腰痛の根源をさぐる～背骨はからだの大黒柱～

腰痛の大きな原因は、筋肉、骨などの退行変性(加齢現象)です。これに、姿勢、動作などの日常生活の“くせ”が加わり、進行の程度と早さが変化します。さらに、心理的、社会的ストレスが症状を悪化させるといわれています。

椎間板の退行変性は20歳から!!

椎間板の変性は、20歳を過ぎると始まります。椎間板のクッション性がなくなりつぶれていきます。椎間板の異常は背骨に様々な悪影響を与えていきます。まず傷んだ椎間板はズレたり飛びだしたりしてヘルニアを生じやすくなります。

つぶれた椎間板のせいで背骨の靭帯が緩み、背骨がぐらついてきます。ぐらつきは、背骨のつなぎ目である椎間関節を破壊し、すべり症を発生させたり、脊柱そのもののカーブの異常をきたします。

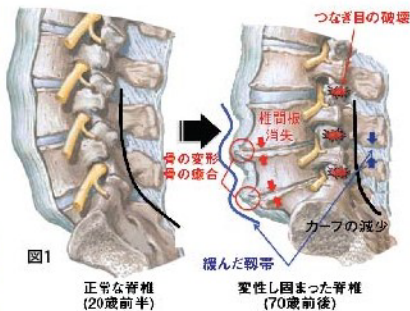
最終的には、背骨が接近してくつき固まることで、背骨としての安定性を保つのですが、安定した背骨とひきかえに、筋力が衰え、神経の通り道が狭窄してしまいます(図1)。

これらの加齢現象を少しでも遅らせるために、私達ができることは、正しい姿勢と筋力の保持です。

姿勢を支えるのは?

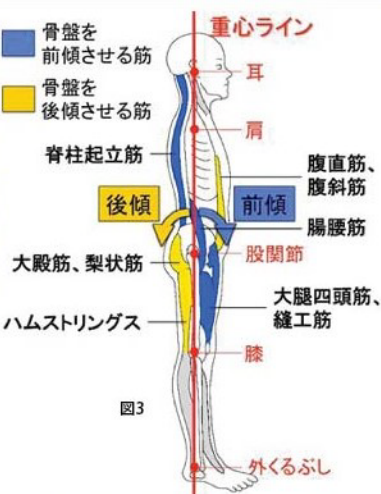
正常な脊椎は適度なカーブを形成しており頸椎は前弯(おなか側凸のカーブ)、胸椎は後弯(背中側凸のカーブ)、腰椎は前弯しています(図4)。このカーブは弓の原理と同じで、脊椎が弓本体、筋肉が弦の役割をしています(図2)。

加齢による変性と、悪い姿勢と運動不足の生活習慣による筋肉の衰えによって、弓と弦のバランスがくずれ、肩こりや腰痛などを生じ、最終的には、骨、脊椎と



いった構造そのものが変形していきます。

立位では通常、外くるぶし、膝、股関節、肩、耳を結ぶ“姿勢ライン”は一直線上となり、“重心ライン”と重なります。また、骨盤に付着する筋群は主に抗重力筋とよばれ、人間が二足歩行するために重要な筋群です。これらの筋群は骨盤を前傾(お辞儀)させる筋と、後傾(後ろ倒し)させる筋にわけられます(図3)。



背骨の変形が骨盤に影響?

悪い姿勢を続けていると、“姿勢ライン”と“重心ライン”が逸脱することで筋肉の負担が増え、最終的に脊椎カーブがくずれてきます。猫背やお腹が出てきた人は要注意です。徐々に頭が前のめりになり、バランスをとるために股関節が前にててきます(頭の赤い点が前方にシフト)。背骨の前と後ろの抗重力筋がアンバランスになり、骨盤の前傾や後傾がおこります。股関節周囲筋のバランスも悪くなり、股関節の動きが硬くなります(図4)。

このように骨盤の傾きは骨盤と体幹の筋肉のバランスを表していると考えられています。年齢や構造の変化の程度、腰椎に負担のかからないように、筋肉をストレッチしたり、衰えた抗重力筋を鍛えたりすることが大切です。老化とうまく付き合い、継続して生活習慣を改善していくようにしましょう。

今回はさらに詳しく“腰痛と骨盤の傾き”に着目します。

