



こんにちは、独立行政法人理化学研究所と大学の研究チームが、椎間板ヘルニアの原因遺伝子を発見したというニュースを新聞やインターネットでご覧になりましたか？

椎間板の変性によって腰痛や下肢の痛みを引き起こす椎間板ヘルニアの患者さんは、全国で約 100 万人といわれています。遺伝的な要素が強いといわれていた椎間板ヘルニアの発病原因ははっきりと特定されていませんでした。今回の研究・調査がすすめば良い治療薬が開発されるかもしれませんね。(参照：ジ・サカ化`ジ`社の記事より)

今回は、この『椎間板ヘルニア』について説明します。

椎間板ヘルニアになる原因

よく言われるものとして**骨の老化・姿勢の悪さ・椎間板の老化・日常の動作**などです。脊柱の間にクッションの役目をしている椎間板は、20 歳を過ぎると少しずつ弾力性が失われていきます。普段から姿勢や動作で骨に負担をかけている人は、知らず知らずのうちに骨や椎間板の変性を起こしています。椎間板の髄核(ゼリー状態のもの)が圧力に耐えられなくなって膨らみ突出し神経に触れて圧迫すると痛みや痺れの症状が出ます。一般的に多いのが腰椎のヘルニアですが、頸椎のヘルニアもあります。また若年性椎間板ヘルニアなどは遺伝的な要素が強いといわれ、CLIP というたんぱく質が変異して起こるといわれています。両親や祖父母に患っている人がいる場合は予防が大事ですよ。今回の理化学研究所の研究が更に進めば今後新たな発見があるかもしれません。余談ですが人以外では、犬も椎間板ヘルニアになるといわれます。

60 歳以上の 3 割の人に、椎間板ヘルニアが存在している

アメリカで過去に腰痛経験のない人を対象に、MRI 検査による椎間板の調査をしたところ、60 歳以下の 2 割にヘルニアが認められ半数の人に椎間板の膨らみが発生していました。60 歳以上では 3 割にヘルニアが認められ 8 割の人に椎間板の膨らみが発生していたそうです。椎間板ヘルニアは、その多くが数ヶ月のうちに消失・縮小(椎間板の髄核の中に自然に吸収される)事が多く自覚症状がないことも多いのです。

予防のためには

正しい姿勢のために、腹筋と背筋を使いましょう。

正しい立ち方は、頭の真ん中から糸でつられているような感じで、歩くときは、おへそから一直線に線を延ばした感じで歩きます。自分の立ち姿勢がわからないときは、背中を壁に当てて立ち後頭部・背中・お尻・踵が壁に付く姿勢です。呼吸は腹式呼吸を少し意識してください。歩くときは吐く息を強めにしましょう。

柔らかすぎる寝具を使わない。うつぶせ寝はやめましょう。

背中やお尻が沈み込んでいる寝具やうつぶせ寝は背中・腰に負担がかかります。

中腰で物を持たない。胡坐や足を投げ出して椅子に座らない。

腰痛の予防と同じですが、椎間板ヘルニアは腰椎の4・5番に多く発生します。これらの動作は腰椎の4・5番に負担をかけます。

出来るだけ歩きましょう。

毎日継続するためには無理をせず、1日30分でも良いので歩きましょう。そのときに の姿勢と呼吸を意識してください。

20代の体重を目指して、あまり太り過ぎないようにしましょう。

人の骨格は、20歳代前半できちんとした骨になり、そのときの体重がもっともバランスの良いものになっています。体重増加は、踵・膝・股関節にも負担がかかり、椎間板の変性にも影響します。

**むさしの整体療術センター便り 第9
2008年 5月 発行**

むさしの整体療術センター

**電話：042-555-5844
URL：www.tcp-musashino.com/
携帯：pokeno.jp/tcp-m/**

