

カラダの 相談室



交野病院 院長兼

信愛会脊椎脊髄センター

センター長

宝子丸 稔さん

第1回

背骨の病気

中枢神経の脊髄(せきずい)は脳と同じか、それ以上の働きをしています。ただ、直立二足歩行の人間は、高齢化にともなう脊椎(せきつい)、脊柱・背骨(せきつ)の変形が原因になり、よく動く部位である首や腰の病気が増えてきます。

痛み、しびれの原因は脊椎変形 姿勢や歩き方、生活習慣改善を

Q 78歳の女性です。同年代の友達も手足のしびれや、首や腰の痛みを訴えています。脊髄神経のことや、このような症状がなぜ起こるか教えてください。

それぞれの部分でも固くて動かない小さな骨(椎体)がつながって積み重なり、その間には柔らかくてよく動くクッション材の椎間板(ついかんばん)があります。

A 脊髄は脳と直接つながる中枢神経ですが、さらに脊髄神経とつながり体の隅々につながっています。脊髄は単に脳の指令を伝えるだけでなく、体の動きをコントロールする中枢の神経です。そして体の隅々で発生した「硬、軟」「冷、熱」「痛み」などの感覚情報を脳に伝えます。コンピュータに例えると、脳からの指令と体からの情報を、脊髄という回路の中で処理して体の動きを調節しています。

脊椎の中で柔らかくて、よく動くところは負荷がかかりやすい部位です。ストレスが続けば変形しやすくなり、脊髄や脊髄神経が圧迫されしびれや痛みが発生します。当然、年を重ねることで長年のストレスがたまり、病気の素となるのです。

このように重要な働きをする脊髄は脊髄神経とともに硬膜に包まれ、固い脊椎の中の空間(脊髄管)を通っています。それらが少しでもおかしな圧迫や刺激を受けると、しびれや痛みなどが起こりやすくなります。

診断の大筋は脊髄もしくは、神経根(脊髄とつながった脊髄神経の根)の部分が圧迫されている部位を見極めることです。頸椎では脊髄症(脊髄が圧迫された症状)と神経根症(神経根が圧迫された症状)の2つがあり、腰椎はほとんどが神経根症です。

直立二足歩行をするために人間の脊椎(せきつい)、脊柱・背骨(せきつ)は特別の構造を持ちます。それは横から見るときのS字状カーブです。一番上の重い頭を支える「頸椎」は前方に向かってカーブ(前弯)、「せんわん」し、「胸椎」は後方に向かってカーブ(後弯)、「こうわん」、体重が重くのしかかる「腰椎」は前弯です。前弯部分は柔らかくてよく動き、後弯は固くてほとんど動かない構造です。

悪い癖のある動きは脊椎の障害リスクを高めます。特に最近ではスマホを見るときの姿勢に注意です。予防は悪い歩き方や姿勢の癖を改め、正しく動いて、骨を丈夫にすることです。また、水分補給や食生活も改善し、カルシウムをしっかり摂り、ビタミンDの働きを活発にする適度な日光浴も必要です。

脊椎の状態に少し不安を感じる人は「脊椎外科」を掲げているクリニックの受診しアドバイスを受けてください(次回は頸椎の病気)。

〈企画・制作〉産経新聞社メディア営業局



ほうしまる・みのる 京都大学医学部卒業後、カリフォルニア大学サンディエゴ校に留学。平成11年、大津市民病院脳神経外科診療部長、信愛会脊椎脊髄センター長などを経て28年に交野病院院長を兼務。日本脳神経外科学会専門医、日本脊髄外科学会指導医など。Best Doctors in Japanに2020-2021など計4回選ばれている。
☆社会医療法人交野病院 大阪府交野市松塚39の1
TEL 072・891・0331(代)