

毎日、暑いですね～。これだけ暑いと外に出るのもためらってしまいます。でも、そんなことは言われてられませよんよね！通勤・お買い物と外にでる用事はいっぱい！！小まめな水分補給などでしっかりと熱中症対策も怠らずにこの夏を乗り切りましょう。また、コロナ感染者・・・増えてますね。基本的な感染症対策は大事だと思いますが、屋外でのマスクは状況によって外すのもいいのではないのでしょうか！マスクが影響する熱中症も多いように感じます。自分で出来る対策はしっかりしましょう。今回は『**脊柱管狭窄症**』の内容です。若い方も是非ご覧になってください☆



脊柱管狭窄症

の話

人生100年時代！多くの方が長生きするようになりました。いつまでも元気で長生きだったらいいのですが、現実にはなかなか・・・目が悪くなったり、歯が悪くなったり足腰が弱くなったり、で色々な不具合が多くなります。最近よく聞く疾患として『**脊柱管狭窄症**』というものがあります。**主な症状は、腰・殿部から足にかけて痛みやしびれ**で、症状が歩行や姿勢で悪化して、座る・屈んで休憩すると症状が軽くなる場合は、『**脊柱管狭窄症**』の可能性が高くなります！！

そもそも脊柱管って？何？

脊柱管とは、背骨の内部を縦に通っているトンネルで、『**脊柱管狭窄症**』は漢字そのまま、**脊柱管が何らかの原因で狭くなっている状態**です。

脊柱管

椎間板

神経の出口

腰骨の解剖

背骨を横から見てます

どんな症状がでるの？

脊柱管の中には神経が通っていて（馬尾・神経根と言われるもの）、脊柱管が狭くなることにより、神経組織が圧迫されて、足などに痛みやしびれなどの症状が現れます。

年をとるほど増えます！！

脊柱管狭窄症はと診断されるのは、年齢があがると増えます。性別としたら女性に多くみられ、60歳代では20人に一人、70歳代では10人に一人が悩んでいると言われています。

背骨の変形

背骨が棘のように変形して神経を圧迫するようになります。

背骨のずれ

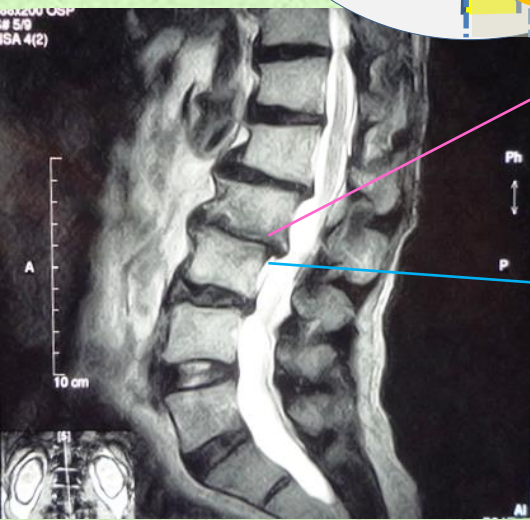
椎間板もつぶれて後ろに膨らむと神経を圧迫します。背骨も前後のずれがあると同じく圧迫する要素になります。

背骨が曲がる

背骨が左右に曲がったりねじれたりすると脊柱管にも影響します。

原因は・・・ 複数のことも

原因は必ずしも一つではなく、色々な要因が関係することが多いです。



自分で予防・治す！

自分でそんなことできればお金もかからず最高！ですよね！！そんな可能性は実はあるんです。運動です！！
それは・・・

筋トレとストレッチも大事！年だから、運動苦手・・・と思う方は、まずはウォーキング位してみましょう！



ウォーキング

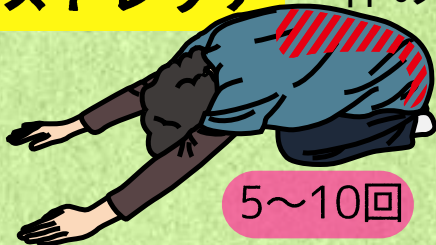
無理のない範囲で始めましょう！

脊柱管狭窄症では歩行中の足のしびれ症状（間欠性跛行）が出てくることが多いです。しびれがでるから歩いたらダメと思っている方も多いのですが、どのくらいでしびれがでるか確認してみるのも◎ジムよりも公園など外で景色を見ながら歩くといいでしょう。風景を見るという目からの刺激は副交感神経の働きを高め自律神経のバランスが整えられていきます。いつもより長い距離が歩ける場合は、しっかりと自分を褒めてあげましょう！！

色々な運動方法があるので無理せず自分にあったものを選びましょう

ストレッチ

体の硬さも影響します



5～10回

四つん這いの姿勢から腕を真っすぐ伸ばしたまま体を沈めて背中を伸ばす。10秒間静止してもとの姿勢に戻る

椅子などに手をかけ大きく一歩足を出し腰をおろす。後ろ足の太もも前面を伸ばす。目標10秒



5～10回
左右



四つん這いの姿勢から腕を真っすぐ伸ばします。5秒間静止してもとの姿勢に戻る。

左右
5～10回

同じように真っすぐ足を伸ばす。
※背中が反ったり丸くならないように



筋トレ

支える筋肉も必要です

検索してみてね



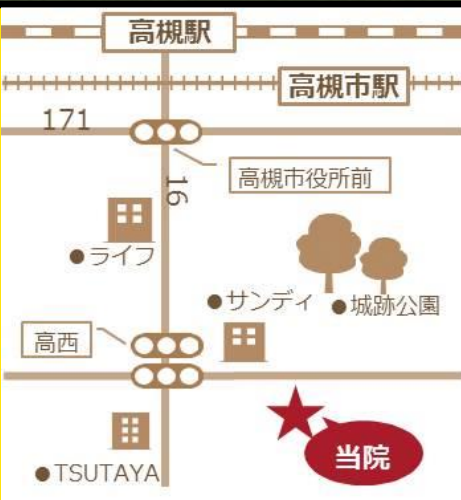
ませ鍼灸整骨院



QR決済ご利用できます。



LINEからも予約できます。



- 飛沫防止 (Spit prevention)
- 少人数制 (Small group system)
- 消毒液設置 (Disinfectant provided)
- マスク着用 (Mask wearing)
- 室内の換気 (Indoor ventilation)
- 手洗い (Hand washing)

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

ませ鍼灸整骨院 072-628-0689

