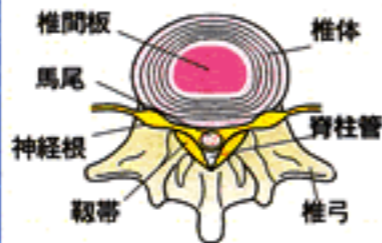
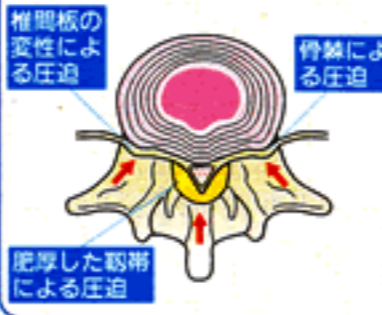




◆**脊柱管狭窄症とは**◆
 ●**正常な脊柱管(断面図)**



●**脊柱管が狭まる3つの原因**



弾力を失ってしまいます。すると、椎骨どうしがこすれ合ってしまう(骨棘という)のようなものができたり、椎間板そのものがつぶれてはみ出たりして、脊柱管が狭まってしまいます。脊柱管にこうした狭窄が生じる

と、中を通る脊髄や神経根が圧迫され、腰や下半身に強い痛みやしびれが現れるのです。

●**従来の保存療法では完治は難しい**

立っているときの坐骨神経痛は脊柱管狭窄症のサイン
 ●**初期の坐骨神経痛は**

●**初期の坐骨神経痛は**

足腰お尻がしびれ坐骨神経痛は れて痛む

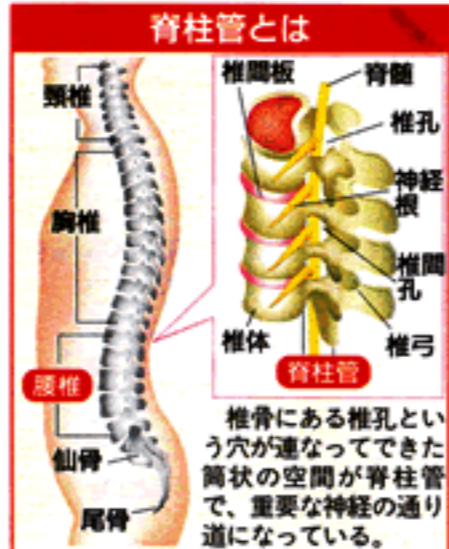
原因別(新)体操 脊柱管狭窄症 おしぎストレッチ で退き第1は 脊柱管に効く



清水伸一先生

前かがみで症状が和らぐなら狭窄症
 腰から太ももにかけて激痛が走る、足がヒリヒリとしびれる、痛みとしびれで長い距離を歩けない——目ごろ、このような症状に悩んでいる人は、坐骨神経痛の疑いが濃厚です。

●**初期の坐骨神経痛は**



●**初期の坐骨神経痛は**

●**初期の坐骨神経痛は**

歩行中や立位時に坐骨神経痛や足のしびれが強まる中高年は「腰の脊柱管狭窄症」の疑い大

清水伸一先生
 清水整形外科クリニック院長
 しみずしんいち
 清水伸一

おじぎストレッチの5大効果

①脊柱管が広がる

前かがみの姿勢になると、脊柱管が広がって、神経への圧迫がゆるむ。そのため、痛みが軽減し、日常動作での苦痛も減る。

②腰椎の柔軟性が増し、可動域が広がる

筋肉や靭帯の硬直がゆるみ、ぎこちなかった腰椎の動きが徐々に滑らかになる。これをくり返すことで腰椎の可動域が広がる。

③血流がアップする

筋肉や靭帯がよく動くようになると、周辺の血流もよくなり、痛みの原因となっていた発痛物質が洗い流される。

④脳脊髄液の流れがよくなる

血液と同様、脳脊髄液の流れもよくなって、発痛物質が排出されやすくなる。

⑤筋力アップにつながる

おじぎストレッチは、筋肉を鍛えることが主目的ではないが、体操によって背筋や腹筋、深部筋も強くなる。



質が悪く患部にとどまりやすくなります。前かがみの姿勢を続けると、痛みやしびれが強くなるのには、こうした理由が考えられます。

さらに、前かがみの姿勢の弊害は、病状の悪化だけでなく、まず、背中が丸くなる「円背」や「亀背」を招いてしまい、腰が大きく曲がって伸びなくなることもあります。

円背や亀背は、正式には脊柱後弯症といいますが、椎間板を構成する椎骨という小さな骨がつぶれるなどして、背中が丸ま

るに反らさないように注意し、前かがみの姿勢を保つことを意識してください。そうすれば痛みやしびれの発生を抑えられるだけでなく、間欠性跛行（こま切れにしか歩けなくなる症状）も起こりにくくなり、いつもより歩行可能距離を延ばせるからです。

しかし、だからといって、前かがみの姿勢ばかりを四六時中続けることは、体にとって決して好ましくありません。前かがみの姿勢を続けると、脊柱管狭窄症とは別の原因による腰痛、首・肩のこり、

つてしまった状態です。これでは、日常動作が大きく制限されてしまうでしょう。

実際、私が脊柱管狭窄症の患者さんを診察するさいには、症状を軽減して日常生活をらくに過ごしてもらうために、前かがみの姿勢をすすめています。ただし、前かがみの姿勢を続けたことで起こる筋肉・靭帯の硬直や脊柱後弯症を予防・改善するために、「おじぎストレッチ」（くわしいやり方は「19」を参照）という体操を行ってもらう

おじぎストレッチが坐骨神経痛を改善に導くのは、次の5大効果によるものと考えられます（くわしくは上の図を参照）。

- ①脊柱管が広がる
- ②腰椎の柔軟性が増し、可動域が広がる
- ③血流がアップする
- ④脳脊髄液の流れがよくなる
- ⑤筋力アップにつながる

試してみればすぐに実感できますが、おじぎストレッチをくり返すと、ぎこちなかった腰椎の動きが徐々に滑らかになります。すると、腰椎の可動域が広がって、初めはやりづらかったおじぎの動作がスムーズにできるようになるはずです。

五つの効果で坐骨神経痛を撃退

おじぎストレッチは、イスに腰かけて、上体をそれ以上後ろに反らすと症状が現れる姿勢（ニュートラルポジション）というとおじぎとを交互にくり返すだけの体操です。単純な体操ですが、これをやると前かがみの姿勢の弊害を防げるだけでなく、坐骨神経痛にも驚くような改善効果が発揮することが少なくありません。

このように腰椎の動きがよくなるのは、前かがみの姿勢を続けたことにより硬直していた筋肉や靭帯がほぐれ、柔軟になったからにはかなりありません。

そうしなければしめたものです。おじぎストレッチを継続して行えば、腰椎の周囲にある筋肉や靭帯だけでなく、筋膜（筋肉や内臓を包む膜）や関節包（関節全体を包んでいる膜）といったさまざまな組織もほぐれてきます。同時に、滞りがちだった血液や脳脊髄液の循環もよくなり、発痛物質も洗い流されるでしょう。

こうした複数の効果が相乗的に発揮され、脊柱管狭窄症による坐骨神経痛が軽快すると考えられます。

また、おじぎストレッチに慣れたら、腹式呼吸を合わせて行うといいでしょう。腹式呼吸を行うと、背骨や内臓を支える背筋や腹筋、深部筋の筋力が強まります。中でも、深部筋の脊柱起立筋は、背骨全体を支える重要な筋肉です。腹式呼吸を合わせたおじぎストレッチで脊柱起立筋が強くなれば、坐骨神経痛の改善に大いに役立つはずです。

脊柱管狭窄症には五大効果で根治に導く「おじぎストレッチ」が一番で、痛み・しびれが即軽快

清水伸一

前かがみの姿勢を続ける弊害もある

坐骨神経痛の重大原因である腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）は、腰椎（背骨の腰の部分）内で神経が通る空洞である脊柱管が狭まり、内部の神経が圧迫されるために起こります。

実は、脊柱管狭窄症が原因で起こる坐骨神経痛は、前かがみの姿勢（前屈）を取ると症状がスッと軽くなります。これは、狭まっていた脊柱管が前屈姿勢によって広がり神経の圧迫がゆるむからです（下の写真を参照）。

反対に、脊柱管狭窄症の人は、上体を後ろに反らす（後屈）と、痛みやしびれが強くなります。

そのため、脊柱管狭窄症の患者さんが日常生活で立ったり歩いたりするさいには、上体を後

◆前かがみになると脊柱管が広がる◆



狭窄された脊柱管の下
の白い部分に、停滞した
脳脊髄液が確認できる。

上の写真のように、前かがみになると、脊柱管が広がって神経への圧迫がゆるむため、脊柱管狭窄症による腰痛・坐骨神経痛・間欠性跛行の症状が和らぐ。

ただし前かがみの姿勢ばかり続けるのは禁物

ただし、前かがみの姿勢ばかり続けると、腰椎周辺の筋肉や靭帯が緊張して硬直し、腰が曲がってしまふ。それによって筋肉や靭帯の動きが悪くなって腰椎の可動域が狭まり、血液や脳脊髄液の停滞も招くことで、別の痛みやしびれが起こる。

痛みの悪化だけでなく脊柱後弯症を招く

ひざ痛などを招く恐れがあるからです。

前かがみの姿勢がクセになると、体のバランスを保つために腰椎周辺の筋肉や靭帯（骨と骨とをつなぐ丈夫な線維組織）が強く緊張し、やがて硬直してしまいます。硬直によって筋肉や靭帯の動きがぎこちなくなり、腰椎の可動域（動かせる範囲）が狭くなってしまふと、血液や脳脊髄液（背骨のまわりを循環している液体）の流れが滞って、発痛物質（痛みの原因になる物

イスに座って行うおじぎストレッチ

10回を1セットとして1日3セット行う

1 イスに腰かける

痛いほうの足を後ろに引く



イスに腰かけて、痛いほうの足を後ろに引き、痛くないほうの足を前に出す。両手はおなかに軽く当ててニュートラルポジション（上体をそれ以上後ろに反らすと症状が現れる姿勢）を取る。

3 上体を戻す



上体をゆっくりニュートラルポジションに戻したら腰を上へ伸ばす。
①～③10回を1セットとして、朝・昼・晩に1セットずつ行う。

2 おじぎをする



あごを引き、おじぎをするように上体をできるだけ深く前に倒したら、2～3秒静止する。

効力アップ法①

利き腕と反対側の手を上に伸ばすと、背すじを伸ばしやすくなり、効果が高まる。



②

腹式呼吸を加えると、さらに効果大。②の動作のときにおなかをへこませながら口から息を吐き、③の動作でおなかを膨らませながら鼻から息を吸う。

り返します（くわしくは三〇ページの写真説明を参照）。
おじぎストレッチを行う回数は一〇回を一セットとし、朝・昼・晩に一セットずつ行うのが

基本になります。痛みがひどくて何回もできない人は一セット五回、一日一セットくらいから始め、徐々に回数やセット数を増やしてください。

おじぎストレッチを継続して行えば、日に日に腰椎の周囲が柔軟になって腰を動かしやすくなり、一カ月以上続けられれば、坐骨神経痛が軽快してくるのがわ

かるでしょう。
整形外科に通っている人は、従来の治療をそのまま続けて、おじぎストレッチを並行して行ってください。

おじぎストレッチはイスに座って おじぎをしたら上半身を上に 伸ばす動作をくり返す簡単体操

清水伸一

自分のニュートラル ポジションを知る

腰部脊柱管狭窄症による坐骨神経痛を改善する「おじぎストレッチ」は、イスに座ったままおじぎをしたら、上体をもとに戻すだけのとても簡単な体操です。くわしいやり方は、左ページの写真説明を参考にしてください。ここでは、コツと注意点を説明しましょう。

まず、おじぎストレッチを行う前にあなたの「ニュートラルポジション」を知ることが重要です。ニュートラルポジションとは、上体をそれ以上後ろに反らすと症状が現れる姿勢のこと。前の記事でも述べたように、脊柱管狭窄症には上体を後ろに反らすと症状が強く現れるという特徴があります。

おじぎストレッチは、足腰の痛みやしびれがぎりぎり現れないニュートラルポジションの姿勢を起点にして、前屈動作をくり返す体操と考えてください。おじぎをしてから上体を戻すさいは、ニュートラルポジションよりも腰が後ろに反らないように気をつけましょう。前屈したあとにゆっくりと上体を戻したら、ニュートラルポジションであごを引き、腰を上へ伸ばすのがコツです。あごを引けば、頭の重みで上体が必要以上に後ろに反ることを防げます。上体を一回戻すことに、ニュートラルポジションで二～三秒静止しましょう。

前屈するさいは、痛いほうの足を引き、痛くないほうの足を前に出してください。そうすれば前屈がやりやすくなります。以上のように、おじぎをして上体をニュートラルポジションに戻す動作が、基本パターンになります。まずは、この基本パターンをくり返すことから始めてください。

もう一つは、腹式呼吸（口から息を吐きながらおなかをへこませ、鼻から息を吸いながらおなかを膨らませる呼吸法）のタイミングに合わせて前屈を行うことです。具体的には、口からフーッと息を吐き出しながらおなかをへこませた後、おじぎをし、息を吐ききったら、今度は鼻から息を吸い込みながら上体をもとに戻します。

もちろん、入浴中におじぎストレッチを行ってもかまいません。その場合は、イスに座るのではなくお湯をはった湯船に漬かり、痛むほうのひざを立て、ひざを抱え込む要領で前屈をくり返してください。

慣れたら腹式呼吸を 加えて行うといい

基本パターンに慣れたら、次に効力アップ法へと進みます。おじぎストレッチの効力アップ法は二つあります。

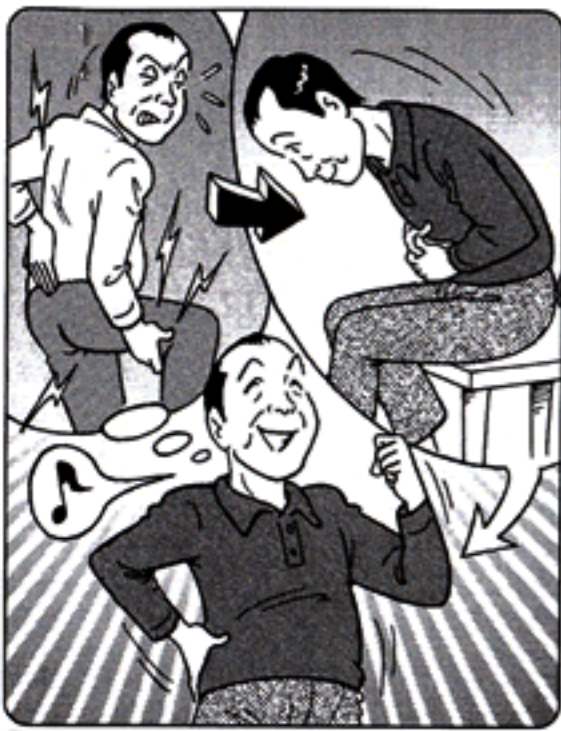
一つは背すじを伸ばすときに利き腕と反対側の手を上方に伸ばすこと。そうすると、背すじが伸びやすくなるので、おじぎストレッチの効果がもっと高まります。

もう一つは、腹式呼吸（口から息を吐きながらおなかをへこませ、鼻から息を吸いながらおなかを膨らませる呼吸法）のタイミングに合わせて前屈を行うことです。具体的には、口からフーッと息を吐き出しながらおなかをへこませた後、おじぎをし、息を吐ききったら、今度は鼻から息を吸い込みながら上体をもとに戻します。

加えることで、背中や内臓を支える背筋や腹筋、深部筋の中でも背骨全体を支えている脊柱起立筋が強まるため、坐骨神経痛の症状の緩和に有効です。ただ、高齢の人の場合は、腹式呼吸を指導しても、うまくできないことが多く、腹式呼吸のタイミングに合わせて前屈を行うのは難しいようです。

呼吸とのタイミングが合わない人は、あまり深いことを考えず、ふつうに呼吸しながら基本パターンをくり返してください。それだけでも腰の筋肉や靭帯が柔軟になり、症状を和らげる効果が得られます。

おじぎストレッチの目的は、腰椎の柔軟性を高めることにあります。組織がほぐれやすいうに、あらかじめ腰を手でこすったり、湯たんぽやカイロなどで足・腰・首を温めたりして、全身の血流を促しておくといいでしょう。入浴後に行うのもおすすめです。



足の痛みがらくになり背すじを伸ばせた

薬に頼らず 克服できた
 東京都に住む樋口昌友さん（八十一歳・仮名）は、一年前から腰部脊柱管狭窄症による坐骨神経痛に悩まされていました。樋口さんの場合は、過去に重い十二指腸潰瘍を患っていたことがあるため、鎮痛薬の服用や神経ブロック（神経の周囲に局所

麻酔薬を注射する治療法^①の治療を受けることができません。そこで半年前、安全な痛みみの治療を求めて当院を受診したのです。従来の温熱療法や針灸^②では、坐骨神経痛が軽快することはなかったというので、おじぎストレッチを試してみようことにしました。私は、イスに座って行うおじぎストレッチのやり方を指導

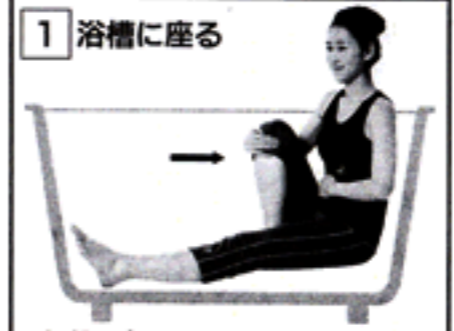
痛みが引き長時間の立ち仕事も平気
 埼玉県でソバ店を営む古川幸子さん（五十八歳・仮名）も、おじぎストレッチで脊柱管狭窄症による坐骨神経痛を克服した患者さんの一人です。一〇年前に整形外科で脊柱管

狭窄症の診断を受け、三年前か

一カ月のおじぎストレッチで、脊柱管狭窄症による足腰の激痛・しびれが消え背すじが伸びた

清水伸一

入浴中のおじぎストレッチ



1 浴槽に座る
 浴槽の中で足を伸ばして座り、痛むほうの足のひざを曲げる。一方の手で曲げた足を軽く抱える。



2 おじぎをする
 あごを引き、できるだけ深くおじぎをしたら□に戻る。5回を目安に行うが、のぼせないように注意。

神経ブロックが効かず 手術をすすめられた
 私は、みずから考案した「おじぎストレッチ」を腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症）の治療に取り入れ、坐骨神経痛や間欠性跛行（こま切れにしか歩けなくなる症状）の改善に成果を上げています。実際の症例を紹介しましょう。
 埼玉県に住む小宮山元重さん（七十七歳・仮名）は、五年前、足腰に強い痛みとしびれ、間欠

性跛行が現れ、整形外科で脊柱管狭窄症と診断されました。そこで、血管拡張薬と鎮痛薬を服用しながら、リハビリ（機能回復訓練）に励んだのですが、症状は改善しなかったそうです。その後、小宮山さんは、神経ブロック（神経の周囲に局所麻酔薬を注射する治療法）を受けて一時的に痛みやしびれは治まったのですが、数日後には再発してしまいました。結局、神経ブロックを三回受けた小宮山さん。足腰の痛みは

やや軽くなったものの、むしろしびれは悪化し、神経ブロックの耐えがたい苦痛もあり限界を感じたそうです。そこで、最終的に手術をすすめられたのですが、それをさけたいとの本人の希望で、一年前に当院に転院してきたのです。

た小宮山さんは、体操の効果について半信半疑のようでしたが、手術をさけたい一心だったのでしよう。熱心におじぎストレッチに励んでくれました。小宮山さんは、一〇回を一セットとし、朝・昼・晩に一セットずつ、イスに座っておじぎストレッチを行いました。前もって腰をこすって温めてから体操したり、入浴中にもおじぎストレッチを行ったりしたといいます（左上のやり方を参照）。すると、足腰の痛みやしびれは目に見えて改善していきまし

入浴中のおじぎストレッチで大幅改善
 私は早速、おじぎストレッチを指導しました。まずは、小宮山さんのニュー

トラルボジション（それ以上に反らすと症状が現れる上体の傾き）を確認し、そこを起点に前屈をしてもらいました。前の病院で数年間、リハビリを行っていても症状が改善しなかつ