

座り姿勢の坐骨神経痛が悪化すれば椎間板ヘルニアが原因で即座に腰反らしストレッチ

でも多発し、特に着席時は椎間板に負担がかかり悪化しやすい

飛び出した髄核が神経根を圧迫する

坐骨神経痛は、腰椎椎間板ヘルニア（以下、椎間板ヘルニアという）によっても多発します。椎間板ヘルニアについて改めて説明しましょう。

椎間板は、背骨を構成する小さい骨（椎骨）と骨の間にあり、衝撃を和らげるためのクッションのような役割を果たしています。この椎間板の中には髄核と

いうゼラチン状の部分があり、それが線維輪という軟骨組織によって年輪状に取り込まれています。

この椎間板は常に体重という負荷がかかっているし、加齢そのものやストレスなどで髄核の水分が減少するため、二十歳を過ぎたころから誰にでも変性が始まります。

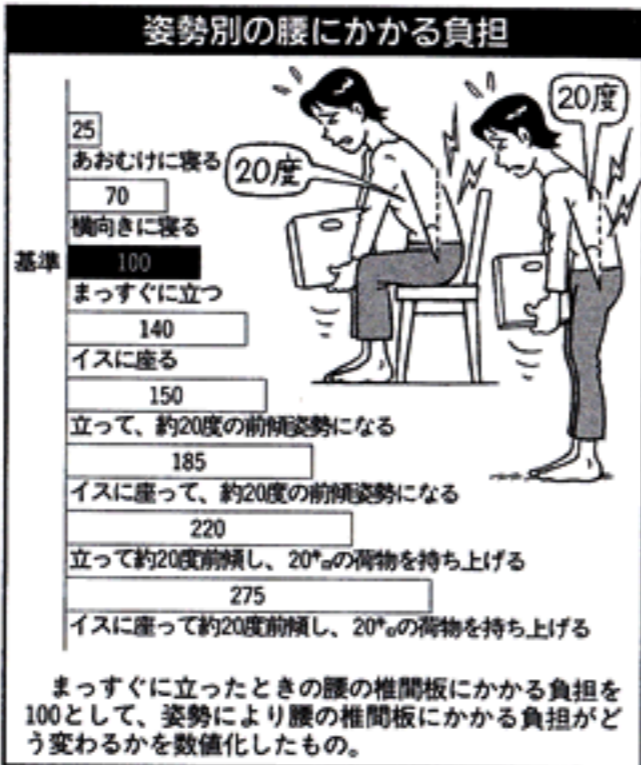
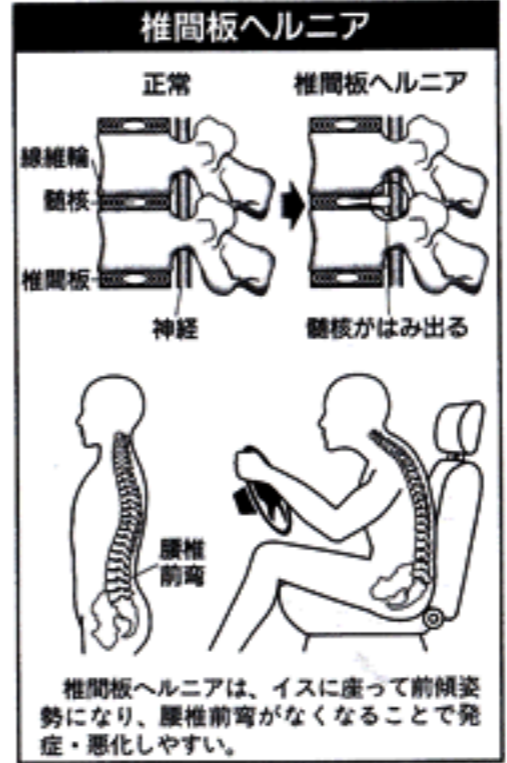
こうして、変性した椎間板になんらかの衝撃が加わって、線維輪に小さな亀裂が生じ、中の

髄核が飛び出すことがあり、これを椎間板ヘルニアといいます。ちなみに、ヘルニアとは「本来あるべき場所からはみ出ている（突出）」という意味です。

椎間板ヘルニアは、頸椎（背骨の首の部分）にも生じますが、最も起こりやすいのは腰椎（背骨の腰の部分）の下部です。

この椎間板ヘルニアの特徴的な症状は、腰痛と坐骨神経痛です。坐骨神経痛が起こるのは、飛び出した髄核が、脊髄から枝分かれしている神経根を圧迫することによって起こります。症状を具体的にいうと、左右片側の腰からお尻、太もも、ふくらはぎにかけて、激しい痛み・しびれ・感覚障害、筋力低下などが生じます。

また、飛び出した髄核が神経根ではなく、馬尾（脊髄の末端からなる腰の神経の集まり）を圧迫すると、排尿や排便に支障が出たり、両足に激痛が走ったり、下半身にマヒが生じたりします。



ることでもあります。このような深刻な症状があったら、緊急手術を行う必要が出てきます。

座るのは立つよりも腰に負担がかかる

ところで、椎間板ヘルニアで起こる坐骨神経痛かどうかを自分である程度見極めることができます。それは、座っているときに坐骨神経痛が出たり、悪化したたりするか、ということですが、そもそも、私たちはふだん、何げなく座っています。この座るといふことだけで、実は腰に

多大な負担がかかってしまっています。ある実験では、私たちがまっすぐ立っているときに腰にかかる負担を100とすると、イスに座るだけで一〇〇とすると、イスに座って約二〇度の前傾姿勢を取ると一八五にもなることがわかっています。つまり、立っているときより座っているときのほうが、明らかに腰に負担がかかっているといえるのです。

この座る姿勢で、特に注意してほしいのが、前傾姿勢でしょう。足を組んだり、足を伸ばしたりしていると前傾姿勢になり

がちです。また、車の運転時やパソコンの使用時、食事時など、私たちはけっこうな割合で前傾姿勢を取っています。座っているときに前傾姿勢を取っていると、腰椎周辺の筋肉が緊張して筋肉疲労を起こし、その結果、筋力が衰えたり靭帯（骨と筋肉をつなぐ組織）が緊張したりゆるんだりして、腰椎前弯が失われてしまっています。

腰椎前弯とは、体を横から見ると、腰椎にもともと備わっているなだらかな彎曲（カーブ）のことを指します。この腰椎前弯があるおかげで、腰は上半身の重みを一手に支えたり、飛び跳ねて着地したときの強い衝撃を吸収したりして、腰にかかる負担を軽減できるのです。

腰椎前弯をふだんから保つことが重要

座っているとき、ときどき前傾姿勢を取るくらいでは、腰椎前弯が失われて何かの問題が生じるという心配はそれほどありません。しかし、常に前傾姿勢を取って腰椎前弯の失われた状態が長く続いてしまうと、例えばセキやクシヤミをするなどのふとした拍子で椎間板に莫大な

負担がかかって線維輪に亀裂が生じ、髄核が飛び出してしまふことがあります。つまり、椎間板ヘルニアが発症してしまうのです。

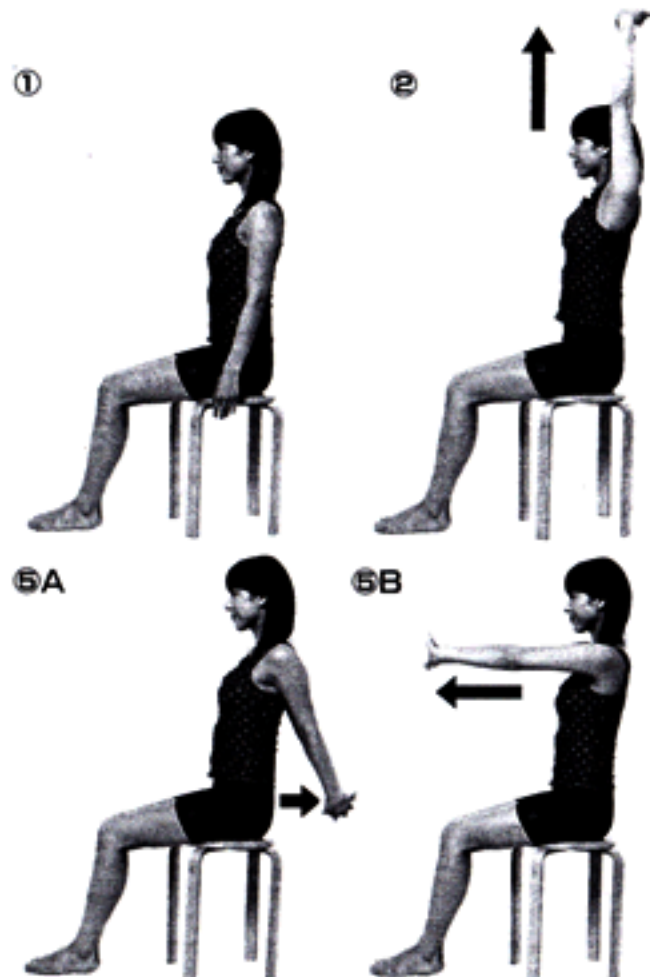
また、椎間板ヘルニアが発症するだけではありません。すでに椎間板ヘルニアの人は、イスに座って前傾姿勢を取り、腰椎前弯が失われていると、飛び出した髄核が神経根などを圧迫しやすくなるため、坐骨神経痛が強まってしまうのです。

したがって、座っているときに坐骨神経痛が出てきたり、症状が悪化したりする場合は、腰椎前弯の消失によるのが原因とまず考えられ、ひいては椎間板ヘルニアが真犯人であると推測できるわけです。

実際に、椎間板ヘルニアの治療では、腰椎前弯をふだんから保つことが重要で、これを怠っているところな治療をしても回復しにくいし、一度は治つても再発しやすくなります。

そこで、腰椎前弯をしつかりと作り、椎間板ヘルニアはもとよりイスに座っているときに発症・悪化する坐骨神経痛を解消する方法をこれ以降の記事で述べていきたいと思います。

わが 2012.7



- ①ヘソを前に出す腰入れ座りを行う。
- ②両手を組んで、ゆっくりと真上に伸ばす(手のひらは上に向ける)。10秒保持する。
- ③ゆっくりと①の姿勢に戻る。
- ④②と③を10回くり返す。
- ⑤A両手をお尻のあたりで組んで、腕を後方にゆっくり伸ばす(手のひらは体側に向ける)。10秒保持する。
- ⑤B両手を組んで、肩の高さで前に伸ばす(手の甲を体側に向ける)。10秒保持する。
- ⑥ゆっくりと①の姿勢に戻る。
- ⑦⑤A、または⑤Bと⑥を10回くり返す。

※5A、5Bはどちらかを行う。

ヘルニアによる坐骨神経痛を防ぐには腰入れ座りがよく、症状が出たら腰反らしストレッチを行え

ヘソを前に出して座るだけで防げる

腰椎椎間板ヘルニア(以下、椎間板ヘルニアという)による坐骨神経痛を防ぐためには、腰椎前弯がでる姿勢を取ることが大切です。そこで、まずおすすめなのが座っているときに、腰を軽く前に出す「腰入れ座り」です。

腰入れ座りというのを難しく感じる人もいますが、実に簡単にできます。イスや床に座るとき、ヘソを前に出すようにして座るだけでいいのです。そうすれば、自然に腰が前に出て、腰椎前弯も生じやすくなります。

私たちの多くは、日常、立っているときよりも座っている時間のほうが長いものです。しかも、長時間座っていればいるほど、前傾姿勢になり、腰椎前弯が失われがちになります。です

飛び出した髄核が引っ込み、症状が治まる

腰入れ座りは、椎間板ヘルニアや坐骨神経痛の発症を防ぐ効果が確かにありますが、すでに座り時の前傾姿勢が定着してしまつた人が習慣にするのは困難で、つい悪い座り方をして坐骨神経痛が起こる人もいます。また、椎間板ヘルニアがひどくて、腰入れ座りを意識していても坐骨神経痛が生じる人もいます。

こうした坐骨神経痛が現れてしまつた場合の対処法も紹介しましょう。それは、「腰反らしストレッチ」という方法です。腰反らしストレッチとは、イ

起立筋をほぐして、腰帯や椎間板の負担を軽減し、坐骨神経痛の悪化を食い止める効果がある、といえるわけです。

腰椎椎間板症の人も習慣にするといい

腰反らしストレッチは、座り姿勢時、坐骨神経痛が悪化したときに行います。また、座り姿勢時が長くなる時、坐骨神経痛の悪化を防ぐために、一時間

清水伸一



ヘソを前に出すようにして座る

スに座って行う体操です。くわしいやり方は、四三〇の図に示しています。なお、⑤Aと⑤Bは、どちらかを行います。基本的には、⑤Aの腕を後方に伸ばすのがおすすめです。肩や背中が痛くて腕を後ろに伸ばせない人は⑤Bを行ってください。

この腰反らしストレッチでは、ただ単に腕を伸ばすのではなく、腰椎前弯をしつかりと作ることがポイントになります。なぜ、この腰反らしストレッチが坐骨神経痛にいいのかを述べていきましょう。

そもそも、椎間板ヘルニアに

によって飛び出した髄核には、椎間板への圧迫が解消されれば、自然に引っ込むという性質があります。具体的にいうと、座っているときの前傾姿勢で腰椎前弯が失われたときは、椎間板の前のほうに圧力がかかるため、中の髄核が後方の椎髄側に突出します。しかし、腰を後ろに反らすと腰椎前弯がで、椎間板の後方に圧力がかかるため、中の髄核が前方に動き、椎髄への圧迫が除かれるのです。

そこで、腰反らしストレッチが役立ちます。腰反らしストレッチをやれば、腰椎前弯がしっかりと形成されて、髄核が前方に移動しやすくなり、坐骨神経痛の症状が治まってくるわけです。

さらに、腰反らしストレッチの効果はほかにもあります。腰反らしストレッチは、背筋

に一回程度は腰反らしストレッチを行うといいでしょう。効果については個人差があるものの、やればほとんどの人で坐骨神経痛の改善が見られます。ちなみに、坐骨神経痛がひどい人の場合、腰反らしストレッチをやると痛みやしびれが一時的に増すこともあり、そうした場合は痛み・しびれが弱まるのを待つて行うといいでしょう。もし、腰反らしストレ

ッチで坐骨神経痛が著しく悪化する場合は、原因がほかに考えられます。

ところで、椎間板ヘルニアとは診断されていないくても、椎間板が劣化してつぶれた状態になっている人がいます。一般的に、こうした人は「腰椎椎間板症」と診断されます。

この段階では、坐骨神経痛を伴わず、単に腰痛だけ起こっています。治療でも、あまり問題視されず、湿布薬や鎮痛薬が処方されるだけの場合も多々あります。

しかし、この腰椎椎間板症を放置していると、いずれ悪化して椎間板ヘルニアに進んでしまう恐れがあります。こうしたことから、現段階で腰椎椎間板症と診断されている人は、腰反らしストレッチを習慣にしてほしいものです。また、腰の重だるさがあるなど腰に不安を抱えている人なども、腰反らしストレッチを習慣化するといいいでしょう。

坐骨神経痛の根治には腰反らし ストレッチに加え、腰椎を強める「うつぶせ腰反らし」もやれば効果大

しみずしんいち
清水伸一



椎間板ヘルニアは手術以外の治療が基本

かつて、腰椎間板ヘルニア（以下、椎間板ヘルニアという）は手術を受けないと治らないと考えられ、積極的に手術が選択されていた。ところが近年、椎間板ヘルニアは自然に縮小して治るということがわかってきました。

また、長期的な観点で見ると、椎間板ヘルニアを取り除く手術を行うと、その上下の椎間板に負担がかかり、椎間板ヘルニアが再発する例が多いという問題もあります。

こうしたことから、椎間板ヘルニアの治療では、坐骨神経痛が深刻な状態やマヒが生じたとき以外は、保存療法（手術以外の治療法）が行われています。そうした保存療法としておすすめたのが、これまでも述べてきた腰入れ座りや腰反らしストレッチです。

また、これらの方法に加え、仮に椎間板ヘルニアがあつたとしても坐骨神経痛を起こしにくくすることができます。

ほおづえをつく程度でもいい

うつぶせ腰反らしとは、うつぶせに寝た状態で、上半身を押し上げて腰椎を反らす体操です（くわしくは左の図を参照）。

このうつぶせ腰反らしの効果は、腰反らしストレッチで述べた効果とほぼ同様です。

まず、一つは腰を後方に反らすことで、飛び出した髄核が再び椎間板の内側に引き込まれる効果。そして、もう一つは、硬直した背筋や、背骨を支えている脊柱起立筋という深部筋肉をほぐし、腰周辺の筋膜（骨と筋肉をつなぐ組織）や椎間板への負担を和らげる効果です。

手軽さの点では腰反らしストレッチが優れますが、効果の大きさはうつぶせ腰反らしのほうが優れています。うつぶせ腰反らしは、腰反らしストレッチに比べ、腰を十分に反らすことができ、腰椎間板のある姿勢を日常的に定着させる効果が期待できるからです。

また、腰反らしストレッチでは背筋をほぐすのみだったのに対し、うつぶせ腰反らしは背筋をほぐすとともに強める効果も期待できます。

このうつぶせ腰反らしは、大学病院はもとより整形外科の多くで推奨されています。例えば、福島県立医科大学附属病院では、椎間板ヘルニアの患者さんに自宅で行う運動療法としてうつぶせ腰反らしを指導し、高い効果を見せている、と聞きます。

なお、うつぶせ腰反らしの両ひじを床につけて腰を反らす方法をやったとき、体に柔軟性を

がなく、腰を反らすのがきつい人もいます。そうした場合は、うつぶせになるだけでもかまいません。うつぶせになるのは簡単だというなら、両ひじを床に着けて、ほおづえをつき、背中を反らすようにすればいいでしょう。そして、慣れてきたら図のように行ってください。

うつぶせ腰反らしを行ったあとに痛みやしびれが悪化した場合、原因がほかにある可能性が考えられるので、整形外科の医師に相談してみてください。

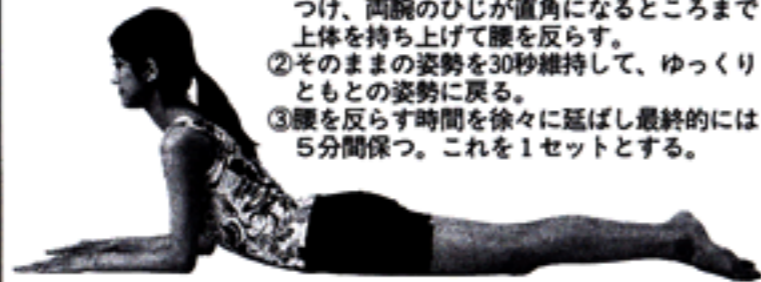
さて、私のクリニックでも、椎間板ヘルニアの患者さんに、うつぶせ腰反らしをやってもらいます。その中で、顕著な改善効果が見られたエステティシャンのAさん（二十九歳・女性）を紹介しましょう。

Aさんは、ほかの病院で椎間板ヘルニアと診断され、鎮痛薬

うつぶせ腰反らしのやり方

①両ひじを床につけて腰を反らす方法

- ①うつぶせに寝て、両腕のひじから先を床につけ、両腕のひじが直角になるところまで上体を持ち上げて腰を反らす。
- ②そのままの姿勢を30秒維持して、ゆっくりともとの姿勢に戻る。
- ③腰を反らす時間を徐々に延ばし最終的には5分間保つ。これを1セットとする。



②手のひらを床につけて両腕を伸ばして腰を反らす方法

- ①うつぶせに寝て、両手を両肩の真下の床に置く。



- ②両腕を徐々に伸ばし、できるところまで腰を反らして5秒ほど静止したら、ゆっくりともへ戻る。5～6回くり返して1セットとする。

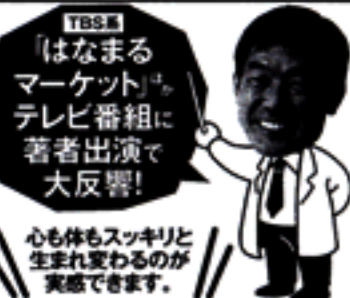


※初めは両ひじを床につけて腰を反らす方法を行い、無理なくできるようになったら手のひらを床につけて両腕を伸ばして腰を反らす方法を行う。
※朝・昼・晩に1セットずつ行う。

を飲み、鍼灸治療も受けていたがよくなるはず、二〇一一年八月に当院にこられました。Aさんは、ふだんから腰が痛み、しかも坐骨神経痛が強く、左のお尻から足先にかけてしびれが強くありました。

私は、通常の治療を行うとともに、仕事中には腰反らしストレッチ、そして家ではうつぶせ腰反らしを行うように指導するとともに、日常生活の注意事項なども説明しました。すると、たったの二週間で症状が治まり、「魔法みたいに痛みが消失した」と満面の笑みで報告してくれました。

うつぶせ腰反らしの効果は、個人差がありますが、Aさんのように二週間程度で症状が和らぐ人がたくさんいます。



「ガン予防」には
トマト+ ?

「血管健康」には
ごぼう+ ?

→ 答えは本書に!

最新決定版
100歳まで
心も体もサビない!
朝食スープ
簡単5分の
100歳まで
心も体もサビない!
珠玉の
48レシピ

こちらでも売っています!
最新決定版 簡単5分 100歳まで元気!
病気になる朝食ジュース
オールカラー 85冊/ソフトカバー ★定価980円
100歳まで 簡単スープ
ポケない
オールカラー 85冊/ソフトカバー ★定価1050円
★定価は税込みです。

徳間書店
100歳まで 簡単スープ
オールカラー 85冊/ソフトカバー ★定価1050円
http://www.tokuma.co.jp