

脊柱管狭窄症で足腰の痛み・しびれに悩んだが、水平あご引きで大幅改善し立ち仕事をも平気

立ちっぱなしの仕事で腰痛を発症した

埼玉県に住む岡田悦子さん（仮名・五十九歳）は弁当屋に勤めており、いつもほぼ立ちはだかの状態で仕事を行っていました。そのせいか、五十五歳ころから腰痛に悩まされるようになりました。近所の整形外科を受診したところ、変形性腰椎症と診

断されました。



岡田さんは、処方された鎮痛薬を服用したり腰痛用のコルセットを装着したりして仕事を続けていました。ところが、症状はよくなるどころかだんだんと悪化していき、腰痛に加えて、右下肢にも痛みとしびれが出るようになつたそうです。

その後に立っているのもつらくなり、整形外科でレントゲン撮影の検査を受けたところ、腰椎管狭窄症を発症していることがわかったのです。そこには腰痛と下肢の痛み・しびれのせいで、腰曲がりと不正姿勢がすっかり定着していました。

五十七歳になると首痛と肩こりも加わりました。首の右側から右腕にかけてピリピリとした痛みが起り、手の指にもしびれを感じはじめたそうです。五十八歳になるころには、仕事を休むことになりました。そんなとき、私のクリニックを知つて訪ねてきたのです。二〇一二年五月のことです。

水平あご引きでネコ背も矯正できた

初診では、脊柱管狭窄症のほかに、頸椎症の合併が疑われました。また、岡田さんの頸椎

MRI（磁気共鳴断層撮影）の検査を受けたところ、腰椎管狭窄症を発症していることがわかったのです。そこには腰痛と下肢の痛み・しびれのせいで、腰曲がりと不正姿勢がすっかり定着していました。

五ヶ月ほどたつと、脊柱管狭窄症による腰痛や右下肢の痛み・しびれも大幅に改善し、それまで服用していた鎮痛薬も不要になりました。そのころには

ネコ背姿勢も矯正され、背伸び

ました。弁当屋の仕事をも復帰

できた岡田さんは、現在も毎日

水平あご引きを行つて完治をめざしているそうです。

水平あご引きでまつすぐ頸椎を治したら首の狭窄症による腕や足の痛み・しびれが二ヶ月で消失

長時間のパソコン操作で首や腕の痛みを発症

埼玉県に住む臨床検査技師の高木順子さん（仮名・四十二歳）は、頸椎間板ヘルニアの悪化によって発症した首の脊柱管狭窄症を水平あご引きで克服した患者さんです。

高木さんは、一日に八時間以上も顕微鏡やパソコンと向き合う生活を、実際に二十年以上も続

けてきたそうです。そのため、首・肩のこりや眼精疲労、頭痛は、もはや長年の職業病となっていました。ところが、四年ほど前からこうした首と肩のこりが痛みに変わりはじめ、右側の腕や手にもしびれと痛みが現れはじめたのです。

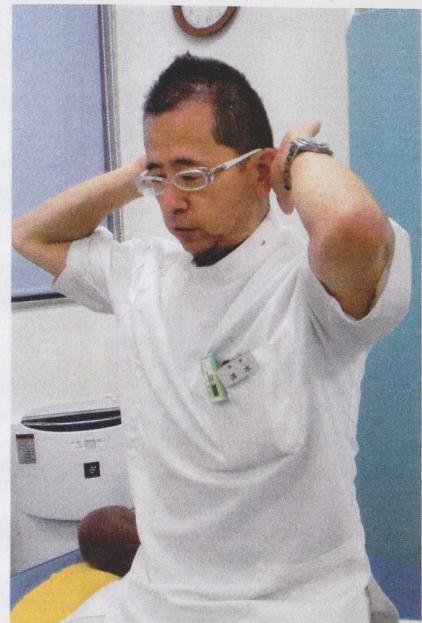
しばらくすれば治まるだろうという高木さんの思いはどうやら、痛みとしびれは強まるいっぽうで、ついには仕事や日常生活にも支障が出はじめました。そこで、近所の整形外科でレントゲンやMRI（磁気共鳴断層撮影）の検査を受けたところ、頸椎間板ヘルニアと診断され、頸椎カラーチで首を固定する治療が始まつたのです。

治療のおかげで当初は痛みやしびれが軽くなりました。しかし、三ヵ月も固定していたら首や肩の筋肉が硬くこわばり、症状も再発してしまつたのです。

その後、両足にもしびれや痛みが現れ、改めて受けた画像検査では首に脊柱管狭窄症が起つていると指摘されました。そ

れでも頸椎カラーチでの治療しか行わない医師に高木さんは疑問を抱き、当院を訪れました。二〇一一年の四月のことです。

一ヵ月の水平あご引きで頸椎カラーが不要



水平あご引きは私も実行

（背骨の首の部分）は典型的なまつすぐ頸椎の状態になつていることがあります。

そこで私は、岡田さんに水平あご引きを指導しました。自宅で一日三回の水平あご引きを週間続けてもらつたところ、首痛と肩こりが和らぎはじめ、二週間ほどたつころには右腕の痛みや手のしびれも改善してきたそうです。

水平あご引きを一ヶ月ほど続けた結果、首や腕の症状はずいぶんとなり、掃除や洗濯、炊事などの家事も不便なく行えるようになりました。また、痛みとしびれのために不眠がみだつたのも解消され、「毎日よく眠れる」と話していました。