



[特集]自分の骨がどうなっているのか理解しよう!

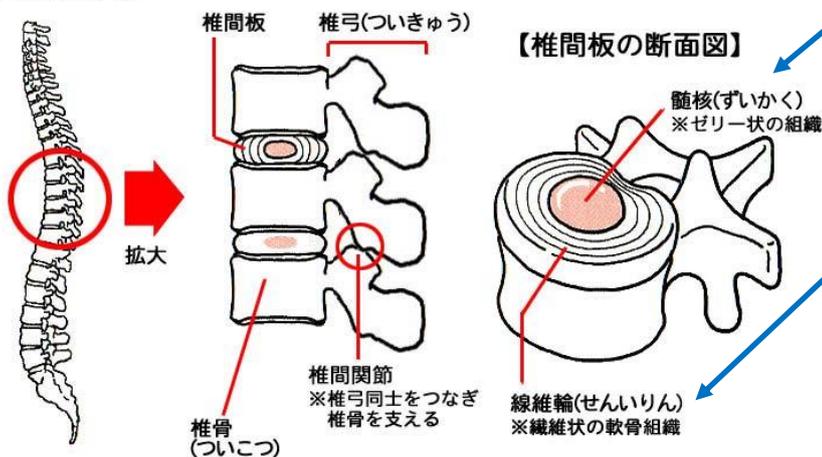
よく患者さんで、「骨は先生にお任せします」とおっしゃる方がいらっしゃいます。確かに、痛みは任せてほしいのですが、患者さんご自身で知ってほしいことがあるのです。私たちのように専門的な知識が必要なのではなく、役に立つ知識を覚えておくことが大切です。それにより、普段の生活や予防の仕方が違ってきます。

今回は、背骨に注目して情報をご提供いたします。

骨は筋肉と靭帯に囲まれている

ここで大切なことは、骨はだいたい20歳までに作られ、補うことが難しくなってしまいます。年をとっても筋肉は鍛えることによって付いてきますし、靭帯はストレッチなどで痛めにくくすることが出来ます。では、なぜ補うことが出来なくなるのかご説明します。

【背骨(脊柱)】



腰の背骨の分解図に、髄核(ずいかく)というものがあります。これが20歳を境にして水分が少なくなっていくます。そして、これを補う方法がないのです。

そして、繊維輪(せんいりん)というものは、30歳ごろから水分が少なくなっていくます。そして、これも補う方法がないのです。これらは一種の老化であり、人間の運命でもあります。

ここで大切なことは、次のことです。

①20歳までに丈夫な骨にすること。(十分な運動や、カルシウムが多い食事など)

しかし、20歳以上の方はどうすれば良いのか?これは、骨の周りを鍛えるのです。

そうです!筋肉と靭帯です。ですから、次のことを覚えておきましょう。

(骨の周りを鍛えることによって、骨を保護してくれます。)

②筋力強化とストレッチは、とても重要である。

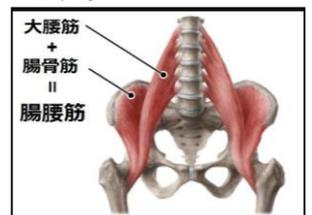
特に腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えてほしい!

この腸腰筋とは、お腹の奥から足の方へ繋がっている筋肉のことです。

つまり2つあります。そして、普通の生活をしていてこの腸腰筋だけはあまり鍛えられません。

意識して鍛えないと付かない筋肉なのです。(衰えると立てなくなります。)

腸腰筋を鍛える一番良い方法は、自転車に乗ることです。20分/日ぐらい走ると良いと言われています。それ以外では、ものを何度もまたぐ方法です。出来るだけ足を高くあげる方法でやると腸腰筋が鍛えられます。



最後に背骨の構造についてです。人間の頭を背骨は支えています。(首も背骨の一部です)

そして、背骨の骨は前に滑ろうとする力が働いています。それが腰に集中するのです。

ですから、人間は腰を痛めやすいのです。