

## 脊柱管狭窄症に対するコルセット、サポーターの考え方

中編

コルセット・サポーターなどを使用する場合、保存療法の中では「装具療法」というジャンルに該当します。基本的な構造としては、**腰椎の反り過ぎを抑えつつ、腰仙椎の支持固定を行う役割を果たします。**脊柱管狭窄症で痛みが発生するメカニズムは、大雑把に説明すると**神経の圧迫によるもの**です。腰部脊柱管の中央を通り馬尾神経が圧迫される、もしくは脊柱管の左右を走る神経根が圧迫されることで発症するのが一般的です。そのため、コルセット・サポーターなどを使って圧迫されている部分の負担を軽減することにより、**下肢痛や間欠性跛行などの症状にもよい影響を及ぼす場合があります。**とどのつまりは、**正しい姿勢を装具によって維持することにより、痛みを少しでも和らげようという試み**です。

### 手術を遅らせる手段の一つではありますが、結局は……

保存療法は、適切に行うことで改善へと向かうケースはあるものの、基本的には**大きな施術(手術など)へと向かうまでの期間を長くするための方法**です。もちろん、軽度のものであれば、保存療法を適切に行うことで改善されるでしょうが、改善が見られなければ医学的により深い部分へのアプローチを行います。脊柱管狭窄症を手術で改善する方法は、大きな改善につながる場合もありますが、**整体側目の線から考えると「博打」的な要素があります。**患部へのアプローチだけで症状の改善を図るのは、**身体構造を考えると、非常に危険を伴う選択肢**です。実際に、患部と思しき部位に痛みの原因があるならよいのですが、手術を行っても改善されなかったら、同じ場所にメスを入れることが難しい場合もあります。受ける側にとっては一生の問題になりますから、できる限り自分の自然治癒力に頼った改善策を講じるべきです。

### 腰部脊柱管狭窄症における、サポーター装着の基本

製品ごとに注意点は異なるものの、いずれも一般的に共通しているのが「**正しい姿勢を保つ**」という点が挙げられますが、当院ではその装具で「**正しい軌道で動かせるかどうか**」これをお伝えしています。関節というのは正しく動かすことで機能が高まっていきます。それに対し**コルセットやサポーターは圧迫力にもよりますが、固定要素が強くなると関節の動きを邪魔します。**骨折や脱臼、靭帯損傷などのケガなどの場合に限り、ギブスなどで固定を強く行いますが、適切な期間で(安定しているか、骨はくっついてるか?)**状態を見ながら固定を緩くしていきます。**長く固定すると関節が固まるリスクがあるので徐々に固定を緩くし、動きにくくなった関節を動かし早期リハビリを開始すると予後がいいからです。では、**狭窄症はどうか？**関節の機能を回復させていく事は、ケガと同じように必要なのに実際は「**腰が不安だから**」と、強く締める傾向があります。そうすると、腰椎やそれを支える骨盤などの関節は徐々に固まってしまう。では、どうすればいいのか？**正しく動かせればいいのです。**狭窄症の場合は腰椎が正しく反れるようになる事が必要なのですが、急に反らすと痛めるので当院では**赤ちゃんのハイハイ運動**を指導したりします。今回はサポーター、コルセットの考え方、本質的な改善法など最終編をお送りします。

## 当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？

こちらにお世話になる前までは、股関節の痛みが辛く、とても困っていました。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

情報発信をしているインターネットのサイトなどを見ながら、自分で改善させようと色々ストレッチなどしていましたが自分では難しく、途方に迷っていました…。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

通いだして半年、股関節は痛みも取れ快調です。そして、毎回教えていただける良い体の動かし方は、とても有り難く、それが1つずつ増えていくことが、施術と併せて楽しみでした。

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？

最初は多少不安がありましたが、**1~2ヶ月経った頃からいつの間にか出来るようになる事が増えていき自信ができました。**今後、教えていただいたことを生活に取り入れながら、健康的に過ごしていこうと思います。この半年、有難うございました。とても楽しかったです！

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前に”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



## ピーマンとなすの味噌炒め

材料 2人前

目安

15分

- ・ピーマン……………3個
- ・なす……………2本
- (A)味噌……………大さじ1
- (A)みりん……………大さじ1
- (A)砂糖……………大さじ1
- (A)水……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1



今回は『ピーマン』を使った簡単レシピをご紹介します。

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれており、**免疫機能の維持や抗酸化作用**に貢献します。また、ビタミンAも含まれており、**視力の維持や皮膚の健康**に重要な役割を果たします。ピーマンには食物繊維が豊富に含まれており、**消化を促進し、便秘の緩和**に役立ちます。

ピーマンは低カロリーであり、脂肪やコレステロールはほとんど含まれていません。そのため、ダイエット中や健康的な食事に取り入れるのに適しています。ピーマンにはカリウムも含まれており、神経や筋肉の正常な機能をサポートします。

1 ピーマンは半分に切り、種とヘタを取り除き、細切りにする。



2 なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、薄く斜め切りにする。ボウルに(A)を混ぜ合わせておく。



3 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、なすを入れて炒める。なすがしんなりしたらピーマンを加えて炒める。



4 ピーマンに油が馴染んだら(A)を加えて中火で炒める。全体に味が馴染んだら火から下ろし、器に盛り付けて完成♪