

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.27

2023年5月号

## えっ!? いつの間に? 以前とはどうも体の調子が? こんなはずでは なかったのに!

コロナウイルス感染者数も全国的に下げ止まりをみせ、政府が新型コロナウイルス対応の緊急事態宣言初めて発令してから、先月7日で丸三年となりました。平時の生活を取り戻すために、政府は先日5月8日から法的位置づけをインフルエンザと同じレベルの5類に移行しました。これからは、感染者数がいくら底打ち状態にあっても、感染の再拡大を防ぐためには「With コロナ」での「3密」を避け、手洗い・消毒を怠らず、3年前の楽しい生活を取り戻していきたいものですね。

さて、そんな中で昨今タイトルの通り、こんな患者さんが来院されるケースが多くあります。昨年のクリニック通信NO. 22号 12月号で紹介させていただきましたが、このような自覚症状を持つ来院者は「フレイル(虚弱)」という状態に差し掛かっているのです。これもコロナ感染対策での緊急事態宣言で、今までの日常生活が長い期間大きく制限されてきた、いわば副反応のようなものです。社会とのつながりの低下が、フレイルへの入り口とも言われているのです。

それではフレイル予防にはどうしたらよいか、そこでもう一度クリニック通信22号の復習をしてみましょう。最近ある新聞で、女性の場合「外に出かけたい、親しい人と会いたいという気持ちを促すにはお化粧も大切なこと、人と会っておしゃべりをすることは健康寿命を手段になる」と言っています。また、歯医者さんの立場からは、「オーラルフレイル」といって、噛んだり飲み込んだりするための口の機能が衰え、放置することにより、筋力や心身の機能などが低下して、要介護状態のリスクが高まると警鐘しています。しっかり噛んで楽しく食事することで身体の健康につなげていくことが大切です。この3年間で、むせたり食べこぼしたり、活舌が悪くなったり舌が回らなくなったり、普段から柔らかいものばかり食べたりしていませんか? バランスの良い食事、噛み応えのあるものを食べる、カラオケやおしゃべりで口や舌を使う、口の体操等これらを日常生活の中の取り入れて「オーラルフレイル」の予防に心がけ、要支援・要介護状態と、健康な状態との中間期を少しでも長く保つ努力を心がけてください。



当クリニック  
林祐司院長

**「フレイル」予防には、**  
健康寿命の3本柱である「運動」「食事」「交流」、この三つをバランスよく普段の生活に取り入れることが大切です。  
「運動」=定期的に体を動かすことに心がけましょう。  
「食事」=タンパク質(特に肉類)など必要な栄養をしっかり摂る  
ことです。  
「交流」=社会参加として、社会や身近な人とのつながりを持つ  
ことです。  
**これからの生活で以前とは何か違った体の調子  
を感じた時には、早めに遠慮なく当院に  
お越しください。**

# 脊柱管狭窄症を自力で和らげるには？

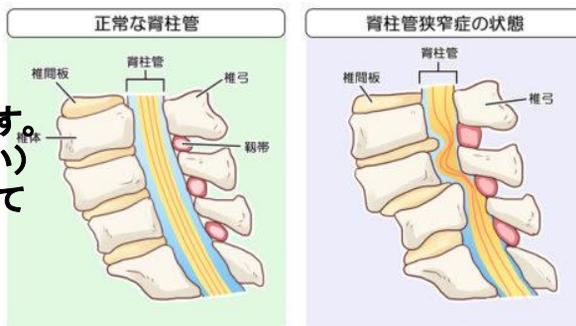
まずは、脊柱管狭窄症とはどのようなものかを正しく理解して、自分で和らげる(治す)ためにどうしたらよいのか？  
そんな問いにお答えします！



当クリニック整形外科医師  
岩田 久 先生

## そもそも、脊柱管狭窄症とは？その原因や症状はどんなものか？

背骨は脊椎(せきつい)とも言われており、椎骨(ついこつ)という骨が何個もつながってできており、その椎骨の後ろ部分には穴が空いており、それが脊柱管と呼ばれるものです。脊柱管には脳とつながっている神経の一つ、脊髄(せきずい)が通っていて、脊髄から全身につながる神経が枝分かれしています。脊柱管狭窄症は読んで字のごとく脊椎の変形などによって脊柱管が狭くなって、神経を圧迫してしまい、それが原因でいろいろな症状を起こすという病気なのです。



脊柱は、7個の頸椎と12個の胸椎、5個の腰椎が連なって構成されています。そのために脊柱のどの部分で狭窄が起きているのかで、細かな病名がつけられています。中でも腰部脊柱管狭窄症が一番多く症状としてはみられます。

(頸椎での狭窄は頸部脊柱管狭窄症、胸椎での狭窄は胸部脊柱管狭窄症、腰椎での狭窄は腰部脊柱管狭窄症)

## それでは、急場対策としての脊柱管狭窄症におすすめのストレッチを紹介します。

脊柱管狭窄症のストレッチの重要な目的は、二つあります。一つは狭くなっている神経の通り道を広げてやり、神経の圧迫を取り除く方法。二つ目は、腰や足の付け根の関節の動きを妨げる筋肉の凝りをほぐす方法です。

まずは、右図のように仰向けになって両膝をかかえましょう。そして、太ももをお腹に近づけるようにしてその姿勢で15秒キープします。これを5回ほど繰り返します。



次は、少し難易度が増しますが、膝かかえストレッチと同じ効果が期待できるストレッチで、これも右下図のように、まず四つ這いの状態で背中を丸めます。そして手の位置は変えずに徐々に膝を曲げていきます。その時に背中を丸めるように意識して、正座のような姿勢になります。そしてまた四つ這いの姿勢にゆっくり戻ります。これを5回ほど繰り返します。次号でもこの続きをお話していきましょう。



### 健康の知恵袋



私も、以前はこの病に相当悩まれました。先生から治療の傍ら教えられたストレッチ、根気よく続けていたら相当毎日の生活の動きが楽になってきたのです。それを先生に伝えたら、脊柱管狭窄症の症状を和らげるためには、原因を理解して、状態に合わせたストレッチや筋トレをするのが大切ですとのこと。本当に助かりました。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
編集・発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日