

腰椎前弯について

■ 症状

腰の部分の背骨を腰椎（ようつい）と言います。第1～5腰椎の5つの骨で作られています。腰椎は普通軽く前にそるようにカーブしています。これを腰椎の前弯（ぜんわん）と言います。腰椎の前弯が強いと、仰向けに寝た時に腰と床の間に隙間が空きます。このような状態を腰椎の過剰前弯と言います。仰向けに寝ると腰痛を感じる人はたいていこのタイプです。若い女性や太った人によく見られます。仰向けに寝ると腰痛や腰の違和感があるので、横向きやうつ伏せで眠る癖がついています。立ち仕事で腰痛を感じる人、生理痛や生理不順、生理時の腰痛がひどい人もこのタイプが多いです。

■ 原因

- ・ 骨盤前傾を引き起こす不良姿勢の持続（特に、割り座など大腿骨が内旋したままの姿勢、つま先立ち）
- ・ 妊娠期間中におこる体系変化
- ・ 腹筋の筋力低下

■ 病態

いわゆる・・・ぽっこりおなか、でっぱりおしり

【骨の配列】

骨盤前傾、腰椎前弯、股関節屈曲、膝伸展、足関節屈曲

【短縮しやすい（優勢になりやすい）筋肉】

股関節屈筋群、腰部脊柱起立筋、大腿直筋

【延長しやすい（弱化しやすい）筋肉】

前腹部筋群、大殿筋、ハムストリングス



■ 症状

- ・ 姿勢の維持に必要な筋肉の疲労（特に上記の短縮している筋肉）
- ・ 胸郭出口症候群
つり革につかまる時や物干しの時のように腕を挙げる動作で上肢のしびれ、肩、腕、肩甲骨周囲の痛みが生じる。また、前腕尺側と手の小指側に沿ってうずくような、時には刺すような痛み、しびれ感、ビリビリ感などの感覚障害に加え、手の握力低下と細かい動作がしにくいなどの運動麻痺の症状がある。

（出展：日本整形外科学会 HP）

- ・ 脊柱の衝撃吸収機能低下による顎部痛が生じる。
- ・ 背骨の変性により神経や血管を圧迫し、痛みやしびれを認める。

■ 腰椎前弯の写真



■ 腰椎前弯チェック

正確に診断するためには、最終的には医師によるX線（レントゲン）検査が必要ですが下記のような方法でまずはご家庭でチェックを試みてください。

☆立位検査☆

①頭 ②背中 ③おしり ④かかとを壁につけて立ちます。

その時に、**腰の部分に腕が通るくらい**の隙間がある。

