

脊椎や脊髄の異常から発生する 腰痛や頸部痛、手足の痛みや痺れを治療



最近、脊椎の具合が悪い人が増えているようですね？

寶子丸 首が痛かったり、腰が痛かったり、手足が痺れていたりと、歩くのに具合が悪かったり、多いですね。どんどん増えていきます。脊椎は脊椎骨と呼ばれる骨が積み重なってできていますが、脊椎の中に存在する脊髄から神経が出現し、神経が脊椎の外に出て身体中に張り巡らされています。脊椎の異常により、脊髄や神経が圧迫されると痛みや痺れ、運動障害などが発生するのです。

い、日本人の姿勢はどんどん悪くなっています。人間の進化の過程で四つん這いの状態から立ちあがって来ます。まっすぐに直立した姿勢が、最も進化した到達点だと思われませんが、それをないがしろにするような姿勢をとっている、負担が大きくなっている、変形が強くなることとが一点です。

二点目は食事です。西洋化した食事、肉食が増えたことが大きいと思われる。動脈硬化と同様、背骨の病気にも肉食が影響していると言われています。頭を良くする食事、ブレインフードとして、不飽和脂肪酸とクルクミン(カレーの成分)の2つは記憶の減退を防止すると言われていますが、最近になって脊髄の保護にも役に立つことが分かりました。脳と脊髄は同じ神経ですから、当然のことかもしれません。

三点目は冷房です。冷えるとモノは固くなります。固くなると少しのことが響きます。柳のようなしなやかさが理想です。ですから治療法としては身体を温めること。実際、温泉などに行くと腰痛のある人の痛みが改善することは多いです。温まって身体が柔らかくなったからです。

脊椎の異常は生活習慣病？
正しい姿勢、食生活の改善から

近年の生活習慣の変化に伴い、腰痛や頸部痛、手足の痛みや痺れ、そして運動障害などを訴えられる方が増加しています。これらの症状の多くは脊椎の異常により発生するもの。嚥生会脳神経外科病院の信愛会脊椎脊髄センターでは脊椎や脊髄の異常を的確に診断し、外科的な手術を含めた適切な治療法を提供しています。今年1月よりセンター長を務めておられる寶子丸先生にお話を伺いました。

治療はまず自分の力で、運動することで代謝を良くする



社会医療法人 信愛会
嚥生会脳神経外科病院(大阪府四条畷市)
信愛会脊椎脊髄センター

センター長

寶子丸 稔

背骨の病気は生活習慣が積み重なって起きてくるものだと思います。厚労省の統計によれば、腰痛を持っている人は千人中百人に上るそうです。当センターに来られた患者さんで神経症状がまだそれほどひどくなければ、まず自分で生活を変えていくことをお勧めしています。手術は最後の手段で、治るのを手伝いするだけです。自分で治す、人に頼ってダメだというのが、私の持論です。運動も大事です。特に歩くこと。脳のためにも運動は大事です。血流も良くなりますし、体幹(インナーマッスル)を鍛えると代謝率が増えて、身体が発熱します。身体が温まるようになります。脊髄も温める作用があるので、温かいかと思っっています。熱心にご自分で腕立て伏せをされて、良くなられた方もいらっしゃいます。首と腰が悪い人は、大体冷え症です。冷えと症状が関連していることは確かです。

張が一因にあるのではないかと思っています。どう解決していくかが課題です。手術してもどうしても治りにくい患者さんがおられます。何回も手術をしても治らず困っている方がどうしてもいらっしゃるので。1、2割の方が満足できる結果が得られないのです。初めは手術のやり方が悪かったのではないかと思ったりもしたのですが、そうではなくて、その人が持っているタイプ、脊髄が緊張していることが、だんだん分かって来ました。そういう人にどういった治療をしたら良いのかというところがこれからの課題です。骨の変形を治すというだけでは、骨が変形したり腰痛が発生する原因が脊髄にもあるのではないかと我々は考えるということです。ここが、脊椎脊髄センターの強みだと考えています。

このエリアの患者さんはまだ顕在化していないような印象ですか？

寶子丸 そうですね。まだ、きちんと治療を受けておられない方も多いです。背骨や腰の手術に否定的な方もまだまだ多いので、脊椎脊髄センターで改善されることも多々あることを認識して欲しいと思っています。

ありがとうございました。

脊髄が緊張していると、手術をしても満足いく結果が得られないことも

寶子丸 現在は私ともう1名ですが、3月から3名になって、10月から4名になることが決まっています。2年後には交野病院の方にも脊椎脊髄センターを設置する予定です。京都大学の関連病院という位置付けで、10月からの先生は、京都大学からの

現在のスタッフは何名ですか？

どうして、変形や側彎ということが起こってくるのかというところが、まだはつきり解明されていないのですが、脊髄の緊張

寶子丸 稔 略歴

- 広島県生まれ
- 昭和50年 3月 広島大学教育学部附属福山高等学校卒業
- 昭和56年 3月 京都大学医学部卒業
- 6月 京都大学脳神経科に入局
- 昭和57年 4月 田附興風会北野病院脳神経外科医員
- 昭和63年 3月 京都大学脳神経外科助手
- 平成5年 5月 UCSD神経科学教室に留学
- 平成8年 12月 京都大学脳神経外科講師
- 平成11年 4月 大津市民病院脳神経外科診療部長
- 平成25年 1月 嚥生会脳神経外科病院信愛会脊椎脊髄センター長

☆ Best Doctors in Japan TM 2012-2013