

腰が曲がらないための 予防と治療



喫煙と飲酒は骨粗しょう症を発症、悪化させます。偏食や無理な減量、過度のダイエットも良くありません。腰が曲がってしまう原因で最大なのが骨粗しょう症です。特に女性はホルモンバランスの変化により閉経後に骨が急激に減少してしまいます。そのため若い時に骨を強くして蓄えておかなければならないわけです。現在では骨の量をレントゲンや超音波を使って計測したり、血液・尿中のNTXという値を調べたりして診断・治療に役だてています。治療薬には日光浴などで体を作るビタミンDや、納豆に多く含まれるビタミンK。特に骨の痛みに効果がああるエルシトニン製剤の注射。ビスホスホネート剤や女性ホルモン剤またその類似薬など多くの治療薬が開発されています。

適度の運動を続けることが骨を丈夫にします。骨は使われなくなると急激に弱ります。日本人は欧米と比べるとふとんや畳の生活のため足腰が強いと言われていますが、今は生活様式も欧米化しています。体格も大きくなり体の負担も増えています。腰が曲がってしまうのは腰の骨が三角形に潰れるためですが、背中の筋肉が衰えることがこの原因と考えられています。積極的な背筋運動や電気刺激による筋力増強などの研究も行われています。

姿勢に注意しましょう。肩こりや腰痛で診察に来られる方は痛みのせいもあるのですが、立つ姿勢、座る姿勢が悪い方が多いようです。普段からの姿勢に気をつけると背筋の訓練にもなり腰痛予防にも効果的です。

お薬の捨療とともに、レクリエーションを組み込まれた適度な運動を行うなど、楽しみながら体を強くしていきたいものです。

文 米倉クリニック米倉丈司先生