

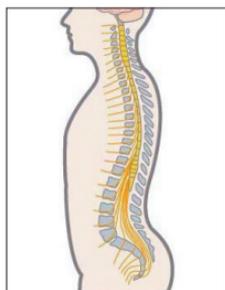


「猫背」は万病の元 頭痛、目まい、手足のしびれなどの原因にも

現代社会では、デスクワークやスマートフォン、テレビの視聴など、首から背中、腰にかけて丸くなるような姿勢を長時間取る事が多くなっています。その姿勢が、頭痛や目まいの原因になることもあるそうです。

—姿勢の悪さがさまざまな身体症状となつて現れるそうですね。

濱武 頭の重さは成人で4〜6kg、つまり2Lのペットボトル2〜3本に相当する重さになります。それを支えるのが脊椎と呼ばれる首、背中、腰の背骨で、湾曲のバランスが重要です。正常な脊椎は、首と腰が反り、背中が少し丸みを帯びたS字カーブを描いた状態で、首や腰にはあまり負担がかかりません。頭が脊椎の真上であれば、脊椎全体で支えることができますが、猫背になるとバランスが崩れ、骨だけでは支えきれず、



正常な脊椎のS字状カーブとその中を通る神経

筋肉にも負担がかかります。さらに、肺や胃も圧迫され、さまざまな身体症状が現れます。

—例えばどのような症状ですか。

濱武 首や肩、背中、腰などの筋肉に負担がかかると、頭痛、目まい、ふらつき、耳鳴り、腰痛などの全身の痛みやだるさが起こります。ひどい場合は、日常生活に支障を来します。また、脊椎への負担が大きいと、

が圧迫されると、胃の内容物が胃酸と共に食道内へ逆流し、逆流性食道炎を来し、胃痛、胸焼けが起こり、食欲も低下します。さらに胃酸が喉まで上がると、風邪のような喉の痛みや声かれ、口の中の苦味、ぜんそくのような咳が続くことがあります。

—日常生活でどのようなことに気を付けるとよいでしょうか。

濱武 鎮痛剤や湿布、胃酸を抑える薬などが処方されても、症状は一時的に治まるだけで、薬が切れると再び現れます。まずは姿勢を正すという根本治療が重要です。正しい姿勢を保つには、耳、肩、肘、くるぶしが一直線になるように立ちます。後頭部、背中、お尻、かかとを壁につけて立ったとき、腰と壁の間に、手のひらが入るくらいがよいでしょう。原因不明の頭痛や目まい、浮遊感、手足のしびれ、腰痛などが続く場合は、日頃の猫背が原因かもしれません。まずは姿勢に気を付けてみて、それでも症状が緩和しない場合は、既に脊椎の異常を来しているかと思われますので、専門の医療機関で検査されることをお勧めします。



西村内科脳神経外科病院
院長 濱武 諭氏

椎の変形による神経圧迫は手術以外に治す方法はありません。この他、胃

が圧迫されると、胃の内容物が胃酸と共に食道内へ逆流し、逆流性食道炎を来し、胃痛、胸焼けが起こり、食欲も低下します。さらに胃酸が喉まで上がると、風邪のような喉の痛みや声かれ、口の中の苦味、ぜんそくのような咳が続くことがあります。

労災保険指定病院 生活保護指定病院 原子爆弾被爆者医療指定病院
内科・脳神経外科・消化器内科・循環器内科・放射線診断科・呼吸器内科

医療法人 知新会

西村内科脳神経外科病院

理事長 西村 振一郎

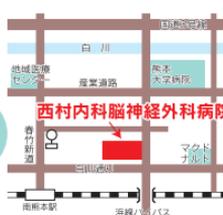
- ◆健康診査の実施
- ◆胃・大腸・肝臓・乳ガン検診
- ◆人間ドック・脳ドック

診療時間 月曜～金曜 9:00～17:00
土曜 9:00～12:00

駐車場
完備

熊本市中央区南熊本2丁目7-7

☎096-363-5111(代)



東部クリニック

熊本市東区秋津新町1-28

☎096-369-3331

