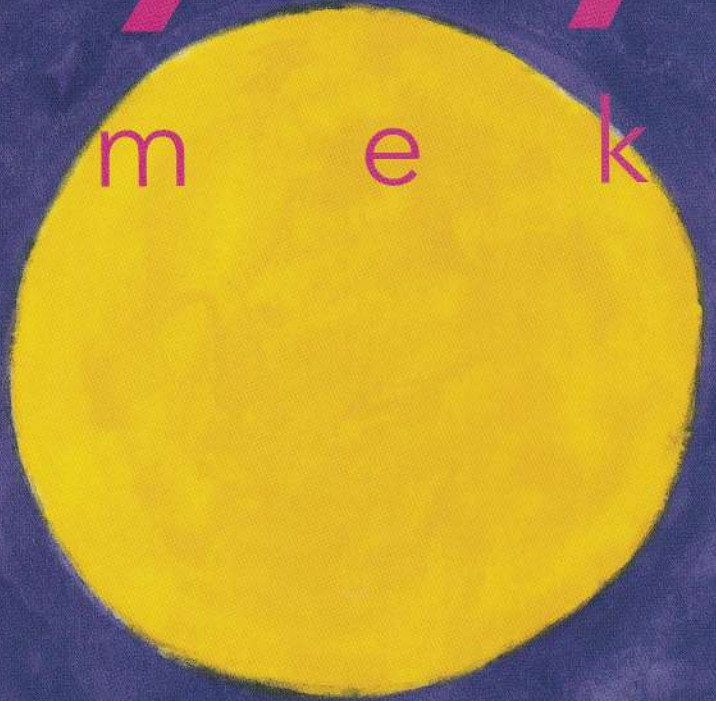


ハイルメック

h a i l m e c k



9
2017

ichio

しなやか背骨で
不調知らずのカラダに!

戦後72年対談 池上彰×増田ユリヤ

追悼 日野原重明先生

しなやか背骨で不調知らずのカラダに！

体を支え、

内臓を動かし、

血を作る…

体調の9割は

背骨が

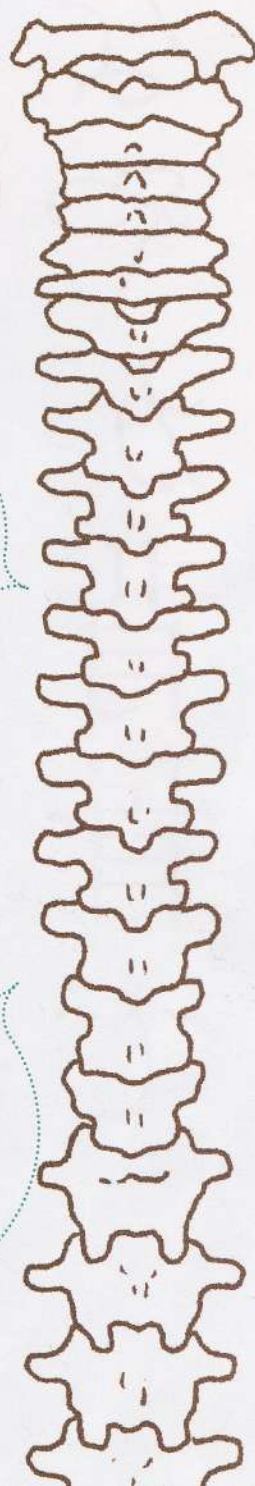
決め手！

背骨は、生きるために大切な役割を驚くほど多く担っています。

肩こりや腰痛などいろいろな不調も、背骨がゆがんだり、動きが悪くなることで起こります。

そのメカニズムを専門家お二人に聞きました。

取材・文：新井理紗(編集部) 撮影：中西裕人(16ページ)
イラストレーション：田沢正敏



こんなにある！
背骨の役割

内臓を
守りつつ
正しい位置に
キープ

神経を
保護し
全身につなぐ

上半身の
重みを
支える

ひねる、
曲げるなど
体を自由に
動かす

新鮮な
血を作り
全身の細胞を
活性化

読者が抱える 不調の10位までは、 すべて背骨のゆがみに 関わるものでした

背骨の
ゆがみが
関係！

女性の不調ランキング (複数回答あり)

1	肩こり	77人
2	目の疲れ	71人
3	腰痛	55人
4	ひざの痛み	49人
5	ドライアイ	40人
6	物忘れ	36人
7	不眠	35人
8	手足の 関節の痛み	32人
9	頻尿	30人
10	首の痛み	29人

※このアンケートは、ハルメクが2017年5月12日～14日に実施。インターネット上でアンケートを送り、50歳以上の女性219人から回答を得ました。



石垣英俊さん

いしがき・ひでとし
1976(昭和51)年、静岡県生まれ。鍼灸師、応用理学士。神楽坂ホリスティック・クラブ代表。

肩こりや腰痛、ひざの痛みは、猫背などで頭の重心がずれることでその重みが肩や腰、ひざにかかり、引き起こされます。一方、背骨がゆがむと、内臓や神経が圧迫され、目のトラブルや不眠、物忘れ、頻尿なども招いてしまいます。



工藤千秋さん

くどう・ちあき
1958(昭和33)年、長野県生まれ。脳神経外科医。くどうちあき脳神経外科クリニック院長。

背骨は、7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎に、仙骨、尾骨で構成されています(17ページ骨格図参照)。「この一つ一つの骨(椎骨)が重なって絶妙なS字を描き、上半身の重みを分散するからこそ、歩いたり体をひねったり、自由に動けるのです」と、背骨と体の不調の関係に詳しい鍼灸師の石垣英俊さん。さらに、背骨の中心には脊髄が通っていて、そこから椎骨の隙間を通過して末梢神経が全身に伸びています。「熱い、冷たいといった感覚を瞬時に感じられるのも、内臓がしっかりと働くのも、背骨が神経を守り、手足やさまざまな臓器に神経をつなげているからです」と話すのは、脳神経外科医の工藤千秋さん。他にも、

胸椎にある造血細胞が新鮮な血液を作り出すなど、背骨は私たちの命を支える重要な役割を果たしています。

姿勢を正すだけで脳の血中酸素が12.2%に

背骨は体の広範囲と結びついているため、「不調の多くは、背骨の状態に起因している」と、石垣さんと工藤さんは口をそろえます。実際、ハルメクのモニター組織「ハルトモ」に「気になる不調」を聞いたところ、間接的な原因になるものも含めると、10位までの不調のすべてに背骨が関係していました(上のランキング参照)。

「背骨のゆがみは、加齢や運動不足による筋肉の衰えなどで進行します。例えば猫背になると頭の重心が前になり、頭の重さが直接首や肩、ひざ、腰に負荷をかけ痛みを招きます(17ページ左上参照)。さらに肺や心臓が圧迫されて呼吸が浅くなるので、酸素も十

背骨の構造と働き 大解剖!

頸椎 (首の骨)は…

最も自在に動く骨!

回す動作もでき、背骨で一番可動域が広い。頸椎がゆがんで頭が前に出ると、首に負荷がかかり、頭痛や肩こりの原因にも。

注意!

よく動く分、急にねじると痛めやすい。本を長時間うつむいて読む姿勢も、頸椎のカーブ(前弯)がなくなるなどのゆがみを招く。



胸椎 (胸の骨)は…

大切な心臓・肺を守る

肋骨につながり、心臓や肺を守って、呼吸にも大きく影響。自律神経との関わりが深く、動きが悪いと内臓や心の不調が起こりやすい。

注意!

胸椎を意識的に使い、柔軟性を保つことが頸椎と腰椎を痛めないコツ。振り向く際も首や腰からでなく腕からねじるよう意識を。



腰椎 (腰の骨)は…

縁の下の力持ち

上半身を支えるため、椎骨もクッションである椎間板も一番大きい。その分、少しの負荷でも椎間板が傷つきヘルニアを起こしやすい。

注意!

椎骨同士が組み合っているため、特に前かがみにねじると痛めやすい。物を拾う際は、股関節を使って拾う物の方に体を向けて。



分に運ばれなくなる。結果、脳の活動量が落ち、気分の落ち込みにもつながるのです」
 実際、工藤さん独自の実験では、姿勢を正しただけで脳の血中にある酸素量が平常時の122%に上がるといいう結果も出ています。

さらに、背骨がゆがむことで神経にもトラブルが。

「背骨のゆがみは自律神経のバランスの崩れを招き、不眠や震え、頻尿を引き起こします。多くの方が悩む疲れ目やドライアイも、自律神経の乱れで目の調整機能が弱って起こることも多いのです」

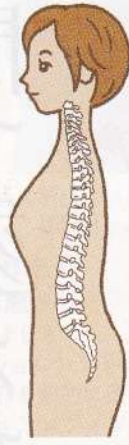
そう話す工藤さんが危惧するのが、感覚神経や運動神経の働きに欠かせない「ミエリン」という構造への影響です。「ミエリンは、電気コードの覆いのように神経に巻きつき、電気信号が早く伝わる手助けをしています(左ページ図参照)。背骨がゆがみ、神経が圧迫されると、このミエリンが傷ついて溶け、電気信号が止まったり、外へもれ出てしまい、体が思うように動かな

頭の重さでさらに背骨が曲がり
内臓や神経を圧迫！



背骨がゆがみ、頭の重心が前後にずれると、足腰に余計な負荷がかかり、痛みの原因に。神経が圧迫されることで、内臓の働きが悪化することも。

背骨が曲がって
バランスが悪いと…



背骨が適正なS字カーブを保っていれば、頭の重さが背骨でうまく分散され、腰やひざなどの関節も内臓も、健やかに働ける。

背骨が真っすぐだと…

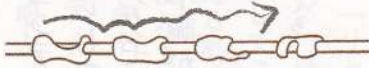
神経伝達に欠かせない「ミエリン」の仕組みとは？

ミエリンが正常な場合



ミエリンが絶縁体の役割を果たし、脳からの電気信号がミエリンを飛び越えるため、より早く伝わる（跳躍伝導）。

ミエリンが傷ついた場合



背骨のゆがみなどで神経が圧迫され、神経に酸素がいかなくなると、ミエリンが溶け、電気信号が伝わりにくくなる。

「背骨は全体が連動して動く
では背骨のゆがみを防ぐに
はどうしたらいいのでしょうか。」

背骨の場所ごとに
合った動かし方がある

「背骨は全体が連動して動く
くなる。転倒や手足の痛み、
しびれにも、実は背骨の問題
が潜んでいるのです」

ので、一部でも痛めたり、周囲の筋肉が衰えるだけでゆがみを招きます。特に胸椎は普段動かし足りない方が多いので、積極的に動かすこと。そして痛めやすい頸椎と腰椎は、苦手な動きを知り、日常生活で気を付けることです（右ページ上図参照）と石垣さんはアドバイス。また工藤さんによれば、溶けたミエリンも、背骨の周囲の筋肉を動かし、酸素や栄養を送ることで修復できるのだそうです。

次ページからは、不調なしの「パーフェクト背骨」を目指すメソッドをご紹介します。さっそく挑戦してください。

