

脊柱管狭窄症

お徳技®ベストセクション

SEKICHUKAN KYOSAKUSHO OTOKUWAZA BEST SELECTION

※※※ Contents ※※※



70代の10人にひとりが発症!?

脊柱管狭窄症は自分で治せます! ……P6

まずは脊柱管狭窄症かどうかをチェック! ……P8

そもそも、脊柱管狭窄症って何? ……P10

PART.1 脊柱管狭窄症基本の「き」 ……P11

- 01 脊柱管狭窄症は腰痛のひとつ
予備軍は2800万人以上!
- 02 猫背や前かがみの姿勢が脊柱管狭窄症を引き起こす!
- 03 座った姿勢が椎間板を圧迫
脊柱管狭窄症を加速する!
- 04 和式の座り方は腰に負担を与え
脊柱管狭窄症を進める原因に!
- 05 喫煙、睡眠不足、運動不足も発症のリスクを高める!
- 06 脊柱管狭窄症の5つの前触れを見逃すな
早めに気づくことで改善や回復へ!
- 07 長年の腰椎への負担で起こる
6つの原因で脊柱管狭窄症に!
- 08 神経の圧迫部位によって違いが出る
脊柱管狭窄症の4タイプを知ろう!
- 09 しびれより痛みの症状がメイン
「片側神経根型」と「両側神経根型」!
- 10 排泄障害が出ることもある馬尾型は
両足のしびれが症状の特徴!
- 11 混合型は2つのタイプの症状が同時に出現する最終形態!
- 12 症状が軽ければ保存療法から
あきらめずに続けることで改善へ!
- 13 椎間板ヘルニアとの違いは立ったまま前屈と
後屈をしてみることでわかる!
- 14 「閉塞性動脈硬化症」の症状は
脊柱管狭窄症とそっくり! 要注意!!
- 15 脊柱管狭窄症の人は
気分が落ち込みやすい傾向にある!?
- 16 頸部脊柱管狭窄症は首の頸椎で狭窄が生じる!
- 17 痛みを気にせずに生活できるのが理想
症状がやわらぐとイキイキと過ごせる!

Column 1 脊柱管狭窄症からロコモティブシンドロームを
引き起こすことがある!! ……P26

PART.2 かんたん体操で脊柱管狭窄症の症状改善! ……P27

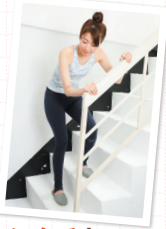
- 01 脊柱管を広げることで神経圧迫を解消!
痛みから逃れられる2つの体操をしよう!!
- 02 たったの2分だけでOK!! 「ひざ抱っこ体操」で
傷ついた神経がみるみる回復へ向かう!
- 03 ひざ抱っこ体操の「おお向け&ひざ伸ばしバージョン」
で自分に合った体操を!
- 04 いすを使った「腰前倒し体操」なら
仕事中でも脊柱管を広げられる!
- 05 タオルをはさんで行う「深い腰前倒し体操」は
体がかたい人でもラクにできる!
- 06 体がやわらかい人なら、もっと効率の高い
「深い腰前倒し体操」で痛みをやわらげて!
- 07 筋力をつけながらも脊柱管を広げられる
「腰前倒し屈伸体操」で症状悪化を止める
- 08 片側神経根型の人だけに効果を発揮する
「腰くね体操」で神経根の圧迫を解く!
- 09 腰だけでなく背中へのアプローチも必要
「背筋伸ばし体操」で筋肉をゆるめる
- 10 座ったまま背中を伸ばす「背筋伸ばし体操」で
背骨全体の動きをなめらかに!
- 11 運動療法は痛みを消すだけでなく、
筋力アップしてロコモ予防にも!
- 12 「足伸ばし体操」で歩行力が向上!
座って行うことで腰への負担も減少する
- 13 腰を丸めて行う「ソフトスクワット」で
無理なく必要な筋力をつけられる!
- 14 エアロバイクや水中ウォーキングなら
気分転換しながら運動ができる!
- 15 脊柱管狭窄症を予防する2つのストレッチで
腰痛の段階からケア!

Column 2 体のゆがみを改善して神経圧迫を回避する
カイロプラクティックも脊柱管狭窄症に効果的!
……P44



PART.3 普段の暮らしで脊柱管狭窄症を対策&予防 ……P45

- 01 腰を反らさないように前かがみに立つと痛みが出ない!!
- 02 背中と腰で背もたれに寄りかかり、少し前かがみで座る
- 03 背もたれの高さは肩まで! 背骨に沿ったカーブで支える
- 04 ふかふかのソファはNG!! しっかりかためが腰にいい
- 05 小股ちょこちょこ歩きで歩行時の痛み・しびれ軽減!!
- 06 痛みが出る前に立ち止まり
腰丸め休憩ポーズで予防を!!
- 07 体重が分散して歩行がラクになる!!
脊柱管狭窄症なら、杖はマストアイテムです!
- 08 傷ついた神経を回復させるには
「2日間寝るだけ回復法」がおすすめ
- 09 階段は体を横向きにして前かがみになり、
一段ずつゆっくり下りる!
- 10 急いで動かずなるべく腰をひねらない!!
- 11 重い荷物を持ち上げるときは
股関節とひざを使って立ち上がる
- 12 丸めると反るの間「中間位」の体勢がラクになる!
- 13 急に振り返らずゆっくりと体ごと向きを変えて!
- 14 洗濯物を干すときは物干しざおの高さをなるべく低めに!
- 15 パソコンをするときは画面を目線のやや下に置く
- 16 長時間同じ姿勢は危険!! 30分ルールで体を動かして!
- 17 足組みや頬杖は体をゆがめてしまうのでNG!
- 18 料理の下ごしらは座ってすれば痛みが出にくい
- 19 台所仕事はシンクにひざをつけ腰を丸めて
- 20 こたつを使うなら和式座りをしないように工夫を!
- 21 電車では手すりにつかまって立ち、体を左右に揺らす!
- 22 いつもの買い物ルートのベンチの位置をチェック!
- 23 自然と前かがみになる自転車移動がおすすめ!
- 24 シルバーカートやキャリーバッグを活用して!!
- 25 スーパーで買い物中はショッピングカートを使う!!
- 26 バッグは基本的には持たない!
肩掛けやリュックもNG!
- 27 くしゃみをするときは腰は曲げずに壁に手をつく!
- 28 掃除のときはひざと股関節を曲げて前かがみをキープ
- 29 長時間しゃがんで作業するときは台に腰かけて
- 30 洗髪時は腰を少し丸めて! 上体全体も前に倒そう!!
- 31 腰は折らずに股関節を曲げて顔を洗面台に近づける
- 32 温めることで筋肉のコリがほぐれて痛みがおさまる!
- 33 7~8時間の睡眠が痛みをすっきりやわらげる!
- 34 布団乾燥機なら上げ下ろしなしでふかふかを実現!!
- 35 マットレスは体にフィットする低反発が最適!
- 36 あお向けで寝るときはひざを立てるとラクになる!!
- 37 腹巻きにタオルを入れて腰のくびれを補正しよう!
- 38 腰をねじらず寝返りをしてときどき姿勢を変えよう!!
- 39 起き上がるときは、体を横向きにして腕で上体を起こす!
- 40 あお向けのまま起き上がると腰へのダメージ大!!
- 41 首全体をしっかり支えるやわらかすぎないものが◎
- 42 肥満が脊柱管狭窄症を悪化へ
余分な脂肪を減らすのが大事!
- 43 体を温める食材をとれば、
血流アップで痛みの緩和に!
- 44 温め食材の中でもとくに万能なのが「しょうが」!
内からも外からもアプローチできる!!
- 45 シナモンには血行促進に加えてリラックス効果も
- 46 神経障害を回復させるビタミンB12で痛みを消す!
- 47 骨を強化するカルシウムはビタミンDと組み合わせる!
- 48 下半身強化には根菜が◎
老化による足腰の衰えに効果的!
- 49 飲むならどちらかの漢方薬を
八味地黄丸か牛車腎気丸
- 50 神経圧迫からくる血流低下は鍼灸治療やツボ押しで改善!
- 51 症状に効くツボ押しは位置探しと押し方がカギになる!
- 52 脊柱管狭窄症の多くの症状には
「足三里」と「陽陵泉」の2つのツボが効く!
- 53 お尻の痛みにも効くツボは「腎俞」!
- 54 筋肉をコントロールする神経の不調で起こる
こむら返りには「承山」!
- 55 「自宅灸」なら心地よい温かさで症状の改善を目指す!



PART.4 気になる疑問を解決! 脊柱管狭窄症のQ&A ……P71

- 01 脊柱管狭窄症は完治することはできるのですか?
- 02 病院へ行くときは何科を受診するのが正しいですか?
- 03 脊柱管狭窄症は遺伝する病気ですか?
- 04 よい医者と悪い医者の見分け方はありますか?
- 05 脊柱管狭窄症の診療では実際にどんなことをするの?
- 06 脊柱管狭窄症の患者に処方される薬には
どんなものがあるのですか? 効き目は?
- 07 薬が効かなくなりました増量してもらおうべき?
- 08 うつ病の薬を使うこともある?
- 09 手術を考えるのはどんなタイミング?
- 10 どんな持病があると手術できないの?
- 11 80代からでも手術は受けられる?
- 12 手術で本当によくなる? リスクは?
- 13 脊柱管狭窄症の手術にはどんな種類があるの?
- 14 内視鏡手術の方が回復が早くていい?
- 15 セカンドオピニオンはするべきですか?
- 16 麻酔で痛みを緩和する神経ブロック療法ってどんなもの?
- 17 手術したけど痛みがとれないのはなぜ?
- 18 脊柱管狭窄症の痛みをやわらげる一番の方法は?
- 19 長く歩けるようになるためには?
- 20 症状がよくなったら運動はやめていい?
- 21 糖尿病があると症状が悪化する?
- 22 排尿障害って具体的にどんなもの?
- 23 天候によって痛みが変動することはある?
- 24 湿布は効果ある? 温めるのと冷やすのはどちらがいい?
- 25 温熱療法で効果のあるものは?
- 26 脊柱管狭窄症の人は走らないほうがいい?
- 27 サプリメントを飲んだほうがいいですか?
- 28 治療にかかる費用の目安は?
- 29 ゴルフなどのスポーツをしてもいい?
- 30 家族はどんなサポートをするべき?
- 31 気分の落ち込みを解消するには?
- 32 そもそもなぜ今、脊柱管狭窄症が注目されているの?



ATTENTION

※本書に記載している情報は、2020年4月時点のものです。

※本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。

※本書で紹介する方法や体操で症状の改善が見られない、または痛みが出る場合はすみやかに中止し、専門の医師の診断を受けてください。