

脊柱側弯症

○「脊柱側弯症（側弯症）」とは？

- ・背骨がねじれながら 10 度以上側方にわん曲（曲がる）している状態のこと。
- ・100人中1～2人で発症（女兒は男児の7倍）



※出典：慶應義塾大学 理化学研究所 2011年10月24日 思春期特発性側弯症の原因を解明、治療への大きな一歩

○側弯症の分類

さまざまな分類がありますが、大きく分けて

①「**非構築性側弯症**」と ②「**特発性側弯症**」に分類されます。

①非構築性側弯症は、普段の姿勢やスポーツ動作、痛みが原因の一時的なもので、原因を知り解決することで改善・軽減することが可能です。

②特発性側弯症は、側弯症全体の約80%を占めます。背骨の側方へのわん曲とともに**骨自体にねじれや変形があり、自然に治ることはありません**。原因は明確になっておらず、遺伝的背景や発育環境が関係しているという説があります。

○側弯症の評価

学校の検診で異常が疑われ受診されるケースが多いですが、ご本人やご両親が普段の身体の変化に早期に気づき早期に治療することが最も大切です。

* 普段の様子で気になることはありませんか・・・？

- ・いつもどちらかに姿勢が傾いている
- ・スカートや靴下がいつもどちらかに回っている
- ・肩の高さやウエストのくびれが左右対称でない
- ・靴底がどちらか一方ばかりすり減っている
- ・首や腰、膝などの痛みを訴える

など

以下に学校の検診でも行われる側わん症のチェック方法を紹介します。

①肩の高さの差があるか



②肩甲骨の高さや突き出し方の差



(①～③姿勢はまっすぐ・気を付けの姿勢を観察)

③ウエストラインの非対称性



④お辞儀をしたときの背中・腰の高さの差
(1～1.5cm以上左右差があれば疑い)



(④深いお辞儀・浅いお辞儀を観察)

*完全に左右対称な人は存在しません。

例えば、②の肩甲骨の左右差の見方では、利き手側の肩甲骨がより上に位置する人が多いです。左右に明らかな差がある場合に「側わん症疑い」とみなされます。側わん症が疑わしい場合、次にレントゲン検査を行い、検査結果をもとに側わん症の重症度でひとりひとり治療方針が変わってきます。

○側わん症に対する運動療法

側わん症で最も多い特発性側わん症は、発生原因が不明のため予防法は今のところ確立されていません。側わん症に対して整体、マッサージ、鍼…などさまざまな保存的な治療が試みられてますが、どれもいまだ有効性については明確にされていません。

多くの側わん症の方は、背骨が曲がった状態が日常的に癖になっており、普段の生活動作（書く・食べる・歩く・座るなど）の中でどんどん側わん症を強めている場合が多いです。そのため、側わん症が疑わしい場合は必ず専門医を受診し、レントゲン撮影をもとにひとりひとり適切な運動療法を行う必要があります。普段の自分の姿勢を知り、適切な姿勢や運動を意識することで、結果的に側わん症が軽減する効果が臨床では見られます。



★普段の姿勢で気になることがあれば受診時にご相談下さい。

★側わん症が疑わしい場合は、整体や独自のマッサージなどの民間療法を頼らずに必ず整形外科を受診するようにしてください（当院から紹介も可能です）。