

2016年 11月23日(水)号 デイリーサンにて紹介されました。

カイロ色々

新

ポキ
ポキ

MY LIFE

毎月第4水曜号掲載

第19回

椎間板ヘルニアについて

◆椎間板ヘルニアとは？ ことを言います。

椎間板とは、繊維輪（外側）と髄核（中心部分）で構成されている軟骨にあたる組織で、椎骨（脊柱を構成する個々の骨）と椎骨の間にあるクッションのようなものです。背骨にかかる負担を吸収する働きをしています。ヘルニアとは、臓器の一部が本来あるべき腔（骨の内側）から逸脱した状態を指します。したがって、椎間板ヘルニアとは、椎間板の繊維輪に亀裂が生じ、中心部分にある髄核が飛び出して（膨れて）しまう

*症状
椎間板ヘルニアは椎間板内の圧が変わることによって症状に変化が起こります。身体は椎間板内の圧の変化を減らそうと周囲の筋肉をこわばらせ慢性的な緊張状態を作ります。その結果、老廃物の蓄積、血流の低下を引き起こし腰痛が起こります。
かんだり、咳やくしゃみをしたたり、身体をねじったり、前にかがんだときに痛みがある場合は椎間板に問題がある可能性があります。

ヘルニアが神経を圧迫すると、痛みやしびれが発生しますが、腰椎の場合は、特に尻、大腿後面、ふくらはぎ、足の甲などに症状がみられます。腰痛を伴うことも多いですが、腰痛が全くなく、足のしびれのみを訴える患者もいます。

*原因

ヘルニアが起こる原因として、椎間板の老化、姿勢の悪さが起因する背骨の歪み、日常生活で負担のかかる動きなどいくつかのパターンが考えられます。椎間板には、多く

の水分が含まれていますが、20代に入ると徐々に老化が進み、水分量が減少します。すると椎間板の柔軟性も低下してくるので、強いねじれが加わったり強い圧力が加わった際に椎間板を傷めやすくなります。

◆カイロプラクティックによる治療

関節の動きを正常な状態に戻すことで、脊柱の湾曲を整え、ヘルニアがある椎間板にかかる圧が軽減するように整えます。その結果、痛みやしびれが取れていきます。



プロフィール
Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学卒業、NYカイロプラクティックカレッジ卒業、37年の実績・慢性神経の痛み治療の専門医

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス
211 E 43rd St, Suite 1207 (bet 2nd & 3rd Ave), NYC
※グランドセントラル駅から徒歩2分 212-697-3401
www.drcores.com