



脊柱は身体を支える軸であり、いわゆる背骨のことです。

椎骨と呼ばれる骨がつながってできています。椎骨の大部分を占めるのが椎体とよばれる部分です。椎体と椎体の間には椎間板があり、骨の間のクッションの役割を担っています。また椎間板のあるスペースのことを椎間腔と言います。



椎体の変形、椎間板膨隆、椎間腔狭小化などは、主に加齢により生じます。軽症のものは症状が無いことも多く、その多くは病的とは言えません。しかし変形が進むと、痛みや動かしにくさ、しびれなどの症状が出現し治療が必要な場合もあります。現在気になる症状がある方は、整形外科の受診をおすすめします。

生理的彎曲消失は、ストレートネックとも言います。

頸椎の正常なカーブが消失した状態のことで、主にデスクワークやスマートフォンの操作などで同一姿勢をとることが多い方によく見られます。頭をうまく支えることができず、肩こりなどを生じます。

痛みがない範囲で首をそらす姿勢をとったりし、徐々にカーブを取り戻していきましょう。また猫背なども原因となるため、日頃の姿勢を正すようにしましょう。

