

# 脊柱管狭窄症に対するコルセット、サポーターの考え方

後編

## どうしてもサポーターやコルセットを手放せない場合は…

### 自分に合ったサイズを選ぶ

コルセットの場合、適性サイズがウエストに応じて定められており、およそ2インチ幅で選べるようになっています。コルセットは着用が難しいという難点があり、正しい位置に着用しないことで炎症が強まることも珍しくないことから、このように細かく設定されている一面も否定できません。



これに対して、市販されているサポーターの場合は、Sサイズ・Mサイズといった、服のサイズが基準として用いられていることが多いです。サポーターの規格が比較的柔軟になっているのは、コルセットのように動きを強力に制限しないことを目的としているからだと推察されます。それだけに、体に合わないサイズのサポーターを選べると、かえって症状が悪化してしまうリスクもあります。一つの基準として「支えてくれるけど締め付けがない」ものを選べると、苦しむことなく装着できるでしょう。

### 装着し続けられない

コルセット・サポーターを使う場合、もっとも注意しなければならない点は、装着し続けられないことです。慢性的に痛みがあるからといって、ずっと使い続けているのは逆効果で、逆に炎症を引き起こす危険性さえあります。そもそも、コルセット・サポーターだけで、重度かつ慢性の脊柱管狭窄症が改善するケースはまずありません。痛みが長引くようなら、必ず専門家の判断を仰いで、適切な施術を受けて正しい運動を行うべきです。

## 考えられる原因は、『複数ある』ものと考えましょう！

### 正しい原因を突き止める

腰部脊柱管狭窄症は、原因が複合的に合わさったケースが圧倒的です。さらに、要因自体も古くから抱えているものが多く、5年以上という歳月を経て、体に変化してしまう方も珍しくありません。また、単純に神経が圧迫されているから痛いのか、それとも神経線維が引き延ばされて痛いのかによって、施術の方向性も変わります。脊柱管狭窄症の大きな原因の一つの「加齢」も、それだけが問題と断定するのは乱暴な話です。異なる原因をしっかりと特定し、最終的に正しい方向に身体を戻してあげるのが、全体目線での対応です。

### 自力を大事にする

当院では、正確に歩ける身体の動きを取り戻すこと、そこから必要な動きを強められることを目標に施術を行います。特に、狭くなっている(患部を圧迫している)部分を修復する力を戻すには、やはり自力がものを言います。必要に応じて装具を使うことはあっても、結局のところ、自然治癒力による回復は、自らの力に頼る部分が大きいものです。モノに頼るよりも、自分の身体を自分で回復できる力を取り戻すために、整体を活用してもらえればと思います。



サポーターの使い方・選び方としては、ごくごく基本的なことをお伝えしてきましたが、根本的な解決につながる可能性は低いものです。つらい痛みがないのは嬉しいものですが、一生サポーターと付き合う覚悟を求められると、誰しも顔が暗くなります。使うのはあくまでも一時的にとどめ、完治までの期間だけ利用するというスタンスを、忘れないようにしたいですね。

## 当院で施術を受けられた患者様の声

### 当院に来院される前はどのような状態でしたか？

5年ほど前から腰が痛くて歩きづらくなり、MRIで脊柱管狭窄症と診断されました。整形外科では湿布や痛み止めを処方して電気やリハビリをしてもらいましたが、よくなりませんでした。1年前から5分歩くのも辛く整骨院や整体院へ3ヶ月通ってダメなら次へ、また次と巡っていました。

### そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？

いろいろな治療院でアドバイスを受けて、その通りに頑張っているにもかかわらず改善していかない時に心が折れそうな時が何回もありましたね…。

### 実際に施術を受けられて変化はありましたか？

ここに通い始めて3ヶ月、5分も歩けなかったのが30分前後は歩けるようになりました！

### 治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれていたと思っていましたか？

さすがに、これまで色々なところに通っては諦めて、ということを繰り返して来ましたが、…、申し訳ないですけど最初は半信半疑でしたよ(笑)ただ、初期の変化で歩く時のフラつきが減って来たことで、これは！？と思いました！

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前に”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



## レンジで簡単！ナスとしらすのおひたし

### 材料 2人前

目安

10分

- ・ナス……………2本
- ・しらす……………30g
- (A)めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
- (A)ごま油……………大さじ1
- ・万能ねぎ……………適量



今回は『ナス』を使った簡単レシピをご紹介します。

ナスは、淡白な味わいで油との相性もよく、和洋中さまざまな料理に合わせやすい万能野菜です。約90%は水分でできており、ビタミンやミネラルは少なめですが、皮の紫色の成分であるナスニンには抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれています。コレステロール値を低下させる働きがあり、高血圧や脂質異常症など生活習慣病予防にも効果が期待されています。

また、食物繊維も含まれており、食物繊維は噛み応えがあるので満腹感を感じやすく、しかも低カロリーなので肥満予防にも効果的です。

- 1 ナスはヘタを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 2 ナスを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- 3 2にしらすと(A)を入れて加える。
- 4 万能ねぎをかけて盛り付けたら完成♪

