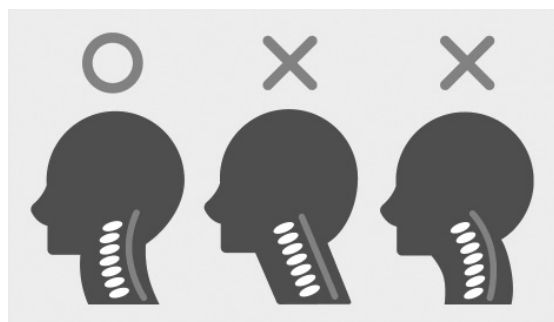


運動器検診での頸椎後弯のチェックについて

東山泉小中学校医 中 嶋 毅

子供たちがスマホやゲームに費やす時間が増えるにつれて、姿勢の異常、とくに頸椎部への影響が心配されてきている中、昨年11月に盛岡で行なわれた全国学校保健・学校医大会において、広島市の運動器検診では頸椎後弯変形の発見にも配慮し効果を上げている旨の発表がありました。杉本会長から、その検討と周知の依頼を受けましたので、整形外科の視点も加えながら、お知らせをさせていただきます。まず、頸椎後弯とはなにか、ですが、もともと頸椎は重い頭部を支えるため、横から見た形態カーブは前弯が力学的に妥当です。これが真直ぐなのがストレートネックで、逆カーブが頸椎後弯です。(図1参照)正しい姿勢をさせても、頭が前に垂れたように出ている姿勢の場合は、後弯の可能性があります。

(図1)



前弯 ストレートネック 後弯

(沢井製薬資料より)

広島からの報告の要旨は、①体前屈制限児には頸椎後弯変形が多い、②これを放置すれば、慢性的な頸・肩痛を起こしやすくなるばかりか、中高年になった時に変形性頸椎症になりやすい、③頸椎後弯は骨格構築完了後では保存的治療が困難なので、運動器検診で特に10歳前後で早期発見し姿勢の注意等を行なう意義は大きい、というような内容でした。

もともと脊椎は、立位を側面から見ると、頸椎が前弯・胸椎が後弯・腰椎が前弯、というように、それぞれのカーブで代償し合って正しい姿勢を保っています。

しかし、腰椎の前弯が強いわゆる反り腰や、腰椎の前弯が胸椎にまで及んだいわゆる平背になると、その代償が、上にある頸椎の後弯化を起こし、その結果、立位や長座位での体前屈では、指先が足首まで届かない、ということになる上(図2参照)、頸部や肩の周囲筋の慢性的な凝りや痛みを起こしやすくなり、ひいては、加齢とともに頸椎の変形を生じやすくなる、という考察です。また、そういう児童生徒は、腹筋が弱いことが多い、とも述べられています。



(図2)

これらは整形外科的にも正しくて、成人の

ストレートネックや頸椎後弯では、慢性的な頸・肩痛で悩む人が多くなりますし、加齢により変形性頸椎症になりやすい傾向も見られます。また、腹筋が弱いと、反り腰つまり腰椎前弯が強い状態になりやすくなり、これが頸椎後弯化に影響していくという結論は理にかなっています。

そうならないよう、早期介入するチャンスが運動器検診です。

立位や長座位での体前屈で、手指の先が足関節まで届かない児童生徒は、頸椎部を横からちょっと見てやって下さい。頭や顎が前に出ているなら頸椎後弯の可能性もあります。

そういう子には、体前屈の練習を積極的にさせると同時に、前を向いた立位の時には頭を前に出さず顎を引いた正しい姿勢をさせる注意と、また、あわせて腹筋の強化を指示してやってください。

その後の経過でも姿勢や体前屈の改善がみられない重度の児童生徒は、整形外科受診を勧めていただいてもよろしいかと思います。