✦ 猫背改善シリーズ 第1回

その猫背、本当に「ただの姿勢の悪さ」ですか？

見逃してはいけない骨粗鬆症・脊柱変形と受診の目安

監修：今村久司　脳神経内科専門医・指導医 ／ 総合内科専門医

CORE MESSAGE

「背筋を伸ばせば治る」という誤解

猫背は単なる生活習慣の癖ではなく、骨折や神経の病気が隠れていることがあります。

結論 無理に背中を反らせる前に、まず危険サインと背骨の柔軟性を確認しましょう。
骨が固まっている場合、無理に伸ばすと逆効果になります。

AGENDA

本日の解説メニュー

1. **「猫背」の医学的正体と研究知見**
   胸椎過後弯（Hyperkyphosis）とSHEAF試験の教訓
2. **あなたの猫背はどのタイプ？ 7つの医学的病態**
   姿勢性・加齢性・骨折・変形・神経筋疾患の見分け方
3. **見逃してはいけない4大危険サイン（レッドフラグ）**
   転倒後の痛み・急な身長低下・しびれ・夜間痛
4. **自宅でできる3つのセルフチェック＆受診の目安**
   壁テスト・あおむけテスト・何科を受診すべきか

「猫背」は医学的な病名ではない

背骨の構造

生理的後弯 vs 胸椎過後弯

背骨の胸（胸椎）はもともと緩やかに前屈みカーブ（**生理的後弯**）を描いています。医学的に問題となるのは、角度が過剰になった「**胸椎過後弯**（Cobb角40〜50度以上）」です。

SHEAF試験の知見

角度の改善 ＝ 痛みの消失ではない

半年間の理学療法で後弯角は平均3.0度改善しましたが、歩行速度等の日常機能に有意差は出ませんでした。「見た目の角度だけを真っ直ぐにする」ことだけが治療目的ではありません。

見た目の形だけを無理に直そうとせず、**「なぜ曲がっているのか」**の原因を突き止めることが先決です。

あなたの猫背はどれ？ 医学的7分類

病型	主な原因・特徴	柔軟性	対策の基本
① 姿勢性・機能性	デスクワーク・スマホ。意識や仰臥位で改善	良好（高い）	運動療法・生活指導
② 加齢性過後弯	椎間板変性・背筋力低下・靭帯硬化	中等度	背筋強化・可動域維持
③ 骨粗鬆症性後弯	椎体骨折（圧迫骨折）。身長低下・背部痛	低い〜中	骨粗鬆症治療を最優先
④ 構築性変形	Scheuermann病・成人脊柱変形。骨が変形固定	極めて低い	専門医装具・手術検討
⑤ 神経筋性前屈	パーキンソン病（camptocormia）など。寝ると改善	特異的	脳神経内科で治療
⑥ 筋緊張・疼痛回避	胸筋の短縮、内臓痛や恐怖心による前屈み	比較的高い	原因除去・ストレッチ

「痛くないから骨折ではない」は大間違い

2/3は無症候性

「いつの間にか骨折」の真実

骨粗鬆症による背骨の骨折の**約3分の2は激痛を伴いません**。尻もちをついた自覚がなくても、日常生活のわずかな負荷で椎体が徐々に潰れて前屈みになります。

見逃さない指標

身長が2cm縮んだら要注意

直近で**2cm以上**、または若い頃から**4cm以上**縮んでいる場合は椎体骨折が強く疑われます。1箇所折れると次々に連鎖する「骨折連鎖」の予防が最重要です。

骨粗鬆症で骨が脆くなっている方が無理に背筋を反らすと、**椎体に無理な圧力がかかり骨折を誘発**する恐れがあります。

骨が固まる病気・神経が起こす姿勢異常

構築性変形

Scheuermann病・成人脊柱変形

骨自体が楔状に変形して骨癒合し、自力で伸ばそうとしても伸びません。成人脊柱変形では腰の前弯が消え、体全体が前傾して杖や歩行器なしでは歩けなくなります。

神経筋性前屈

Camptocormia（体幹前屈症）

パーキンソン病などに伴い、立っていると体が大きく前へ折れ曲がります。**「あおむけに寝ると劇的にまっすぐ伸びる」**のが最大の特徴で、神経内科での治療が必要です。

> 「自力で反らせるか」「寝たら伸びるか」を見るだけで、病気のタイプを絞り込むことができます。

見逃してはいけない4大危険サイン

警告 1

急激な発症・安静時痛

尻もちや重い物を持った後の強い痛み。寝ていてもズキズキ痛む夜間痛（骨折や感染の疑い）。

警告 2

神経症状（しびれ・麻痺）

足や手のしびれ、力が入らない（下垂足・階段昇降困難）、排尿・排便の異常（脊髄圧迫の危険）。

警告 3

全身症状・悪性腫瘍の既往

がん治療歴がある方の急な背部痛、発熱、原因不明の体重減少（転移性骨腫瘍・感染性脊椎炎）。

警告 4

急な身長低下・前傾

短期間で2cm以上の身長低下。急に背中が丸くなり、前を向いて歩けなくなった状態。

自宅でできる3つの簡単セルフチェック

TEST 1 **壁テスト（後頭部-壁間距離：OWD）**

壁にかかと・お尻・背中をつけて直立。後頭部が壁につくか、隙間が何cmあるかを測定。

TEST 2 **あおむけテスト（仰臥位での伸展確認）**

硬い床にあおむけに寝る。首や背中が床について平らになるか、高い枕がないと寝られないか。

TEST 3 **能動矯正テスト（自力伸展の可否）**

胸を張って背筋を伸ばそうと意識したとき、自分で背骨のカーブを改善できるかどうか。

テスト結果から何がわかるのか？

壁テストの判定

後頭部が壁につくか？

・**自然につく**：後弯は軽微、柔軟性良好。
・**無理すればつく**：姿勢性猫背の可能性大。
・**全くつかない（5cm以上隙間）**：過後弯や骨折の疑いあり。受診を推奨。

あおむけテストの判定

寝ると背中が伸びるか？

・**平らになる**：骨の変形ではなく筋肉性、または神経筋性（camptocormia）。
・**浮いて背中が痛い・枕が必要**：骨が変形して固まっている（構築性・骨折）。

判定の要点：寝ても自力でも伸びない「固定性」の場合は、自己流のエクササイズは控えて整形外科へ相談しましょう。

04 WARNING

「固まった背骨」を無理に反らせてはいけない理由

リスク1

椎体骨折の誘発

骨粗鬆症がある状態で無理に反らすと、骨の前方に強い圧力がかかり新たな骨折を招きます。

リスク2

腰椎・頸椎への過負荷

硬い胸椎が動かないまま反ろうとすると、首や腰が過剰に反って神経痛や腰痛を悪化させます。

リスク3

強引な施術事故

整体やカイロでの強い衝撃（ボキボキ矯正）は、高齢者や骨脆弱者では重篤な骨折の原因に。

> 「背筋を伸ばす＝良いこと」とは限りません。**「伸ばしてよい背骨か」を確認すること**が医学の鉄則です。

病院を受診するなら何科に行くべき？

整形外科・脊椎外科

骨・関節・神経圧迫が疑われるとき

- 転倒や尻もちの後の背部痛がある
- 身長が2cm以上縮んできた
- 手足のしびれや力が入らない症状がある
- 寝ても背中が伸びず、骨が固まっている

脳神経内科

神経難病や特異な姿勢異常のとき

- 歩行時に手足の震えや小刻み歩行がある
- 立位で強く前屈するが、**あおむけで完全に伸びる**
- 頭を自力で持ち上げられない（首下がり）
- 動作が全体的に遅くなってきた

病院で行われる3つの重要検査

検査1 **単純X線写真（レントゲン立位・臥位）**

背骨の曲がり角度（Cobb角）の計測、椎体の圧迫骨折の有無、立位と寝た状態での変形の差を評価。

検査2 **骨密度検査（DEXA法：腰椎・大腿骨）**

骨粗鬆症の診断基準（若年成人平均の70%未満）を満たすかを判定。骨折リスクを正確に評価。

検査3 **脊椎MRI検査（必要に応じて）**

潰れた骨が「最近折れた新鮮骨折」か「古い骨折」かを判別し、神経や脊髄の圧迫状態を精密確認。

SUMMARY

猫背と向き合うための3つの鉄則

鉄則 1 **危険サイン（レッドフラグ）がないか確認**

激痛、夜間痛、手足のしびれ、急な身長低下があれば、運動の前にまず医療機関へ。

鉄則 2 **壁＆あおむけテストで「柔軟性」をチェック**

自力やあおむけで伸びる姿勢性なら運動が有効。固まっているなら無理な伸展は避ける。

鉄則 3 **見た目の角度だけに囚われず原因にアプローチ**

骨粗鬆症や神経疾患など、根本にある病態を見極めて適切な治療を受けることが重要。

よくある質問と次回予告

よくある質問

姿勢矯正ベルトの効果は？

安易な常用は**自分の背筋を衰えさせる**恐れがあります。一時的な意識づけには使えても、根本改善には運動と原因評価が不可欠です。

次回予告【第2回】

グッズや整体は本当に効くのか？

次回は「姿勢矯正ベルト・整体・グッズの医学的真実」を徹底検証。エビデンスに基づく正しい選び方を解説します。

チャンネル登録・高評価をいただけると励みになります！ 疑問や体験談はぜひコメント欄へお寄せください。