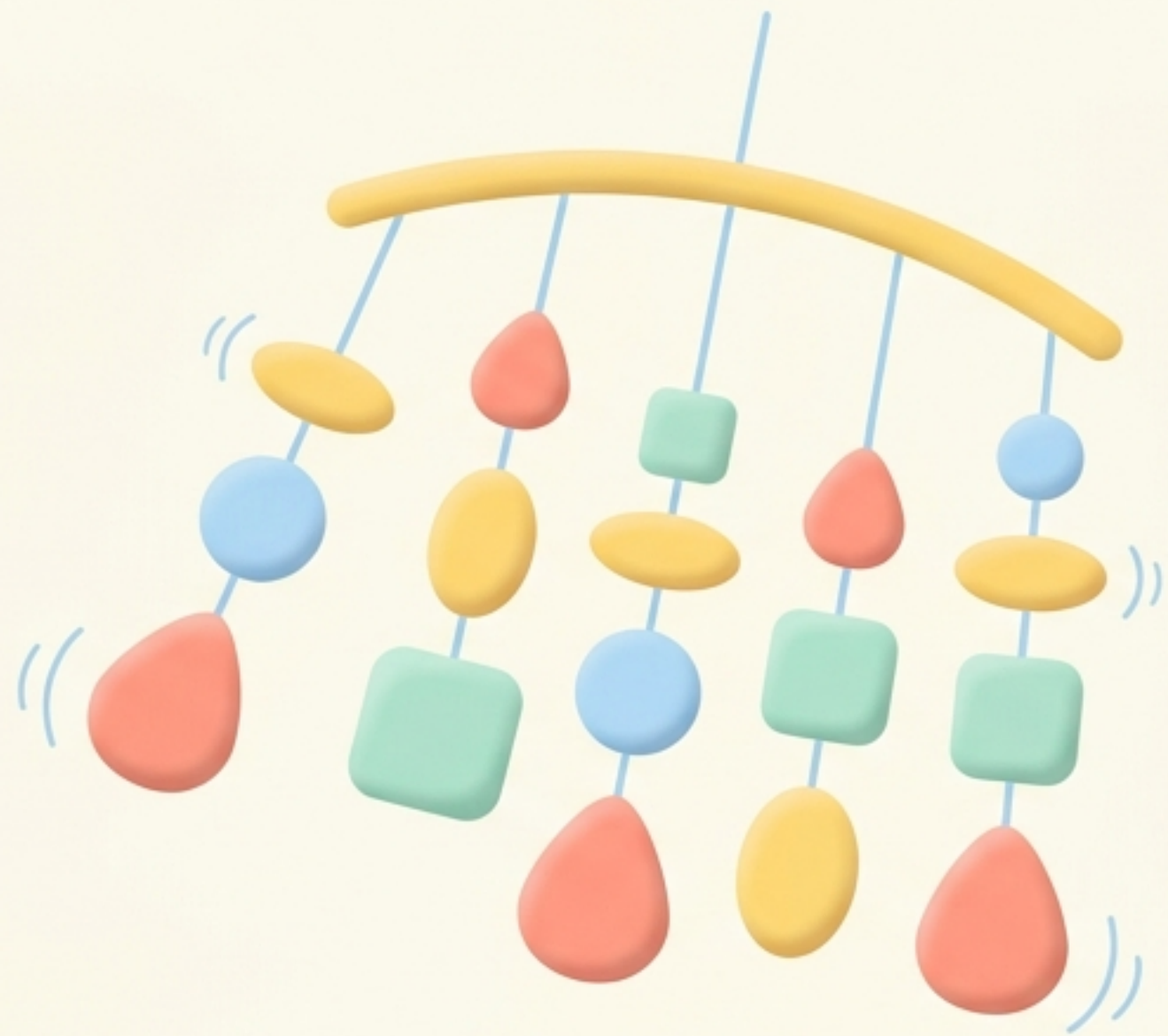


背骨のカーブの謎を解き明かそう

側弯症（そくわんしょう）ってなんだろう？身体のバランスを取り戻すためのガイド



「側弯症」って、どんな状態？

まっすぐな背骨



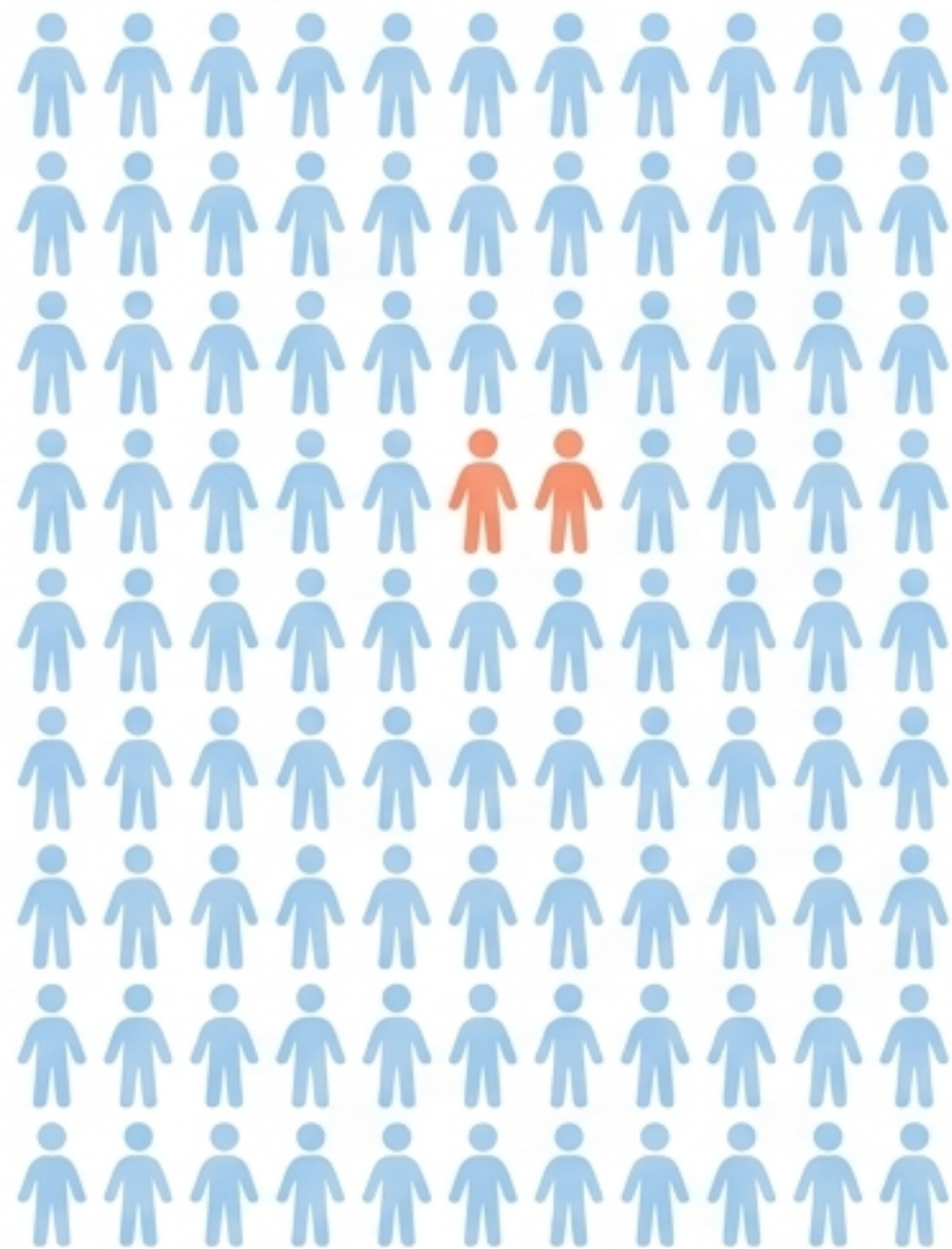
通常、背骨は正面から見るとまっすぐです。

カーブした背骨



側弯症は、背骨が左右に曲がり、さらに「ねじれ」が加わった状態です。

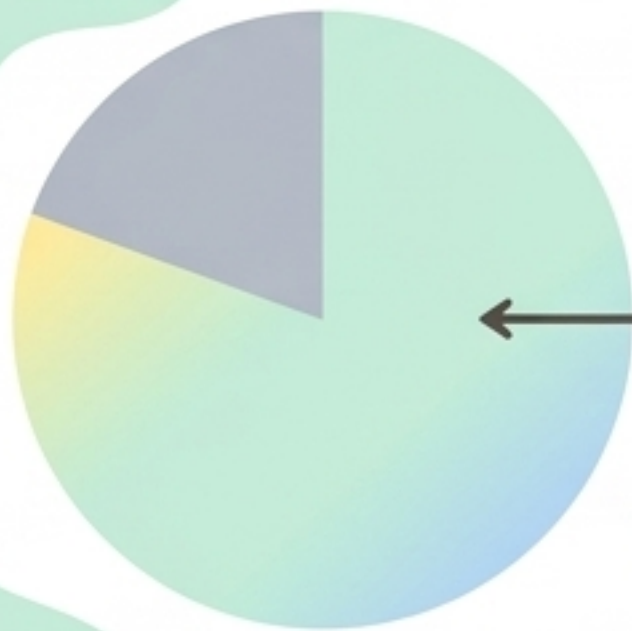
誰に起こるの？（実は、めずらしいことではありません）



100人に1~2人



思春期の
女の子に多い



80%は原因不明（特発性）

なぜ曲がるの？ 体の「設計図」のちょっとしたミス

姿勢が悪いからではありません！



最新の研究では、筋肉や神経を作る「遺伝子（体の設計図）」に、ほんの少し異常
異常"があることが関係していると分かってきました。

つまり、あなたのせいではなく、体が成長する過程で自然に起こってしまったことなのです。

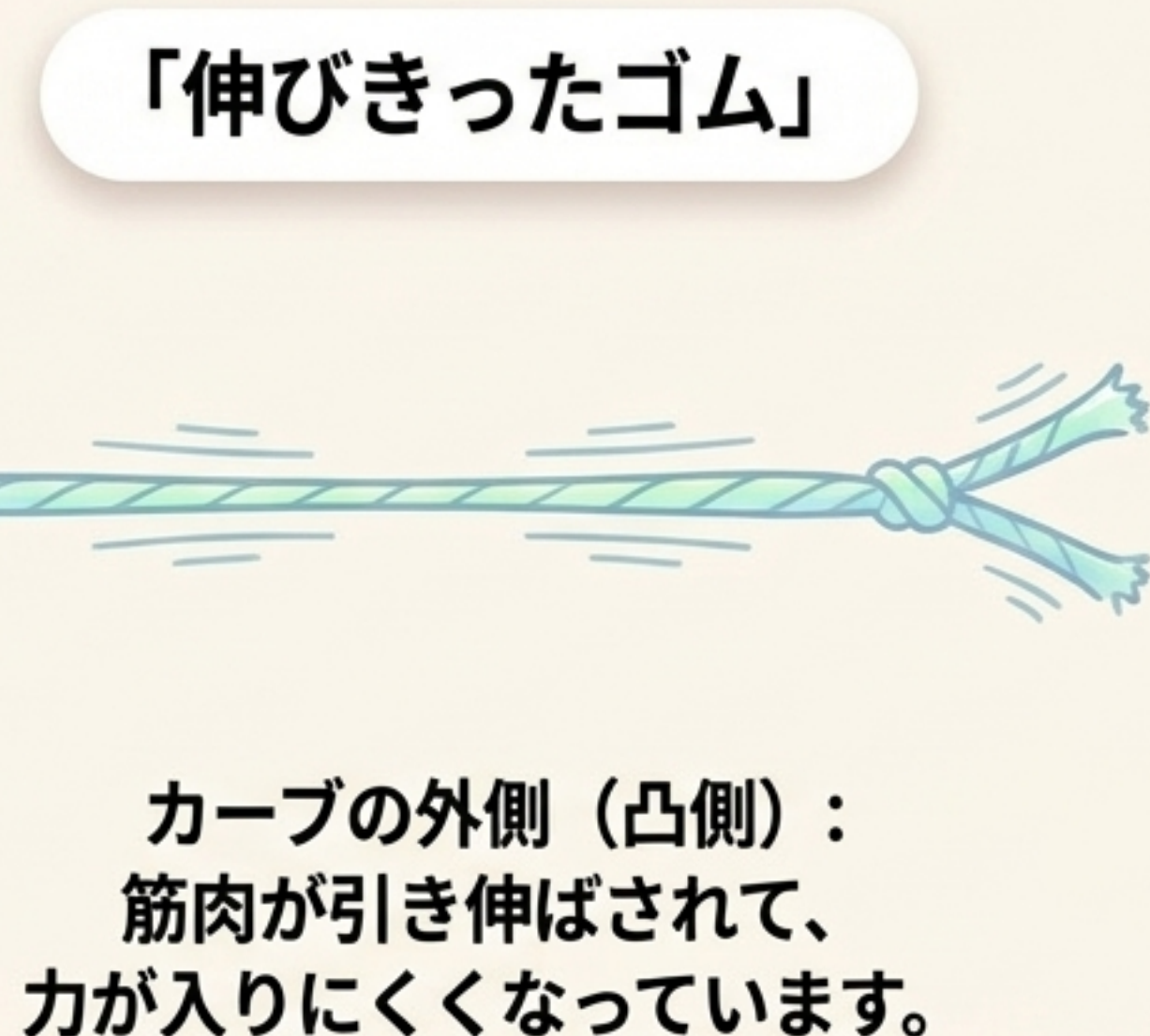
体の中で起きている「筋肉の綱引き」

「ガチガチの結び目」



カーブの内側（凹側）：
筋肉が縮んで硬くなり、
背骨を引っ張っています。

「伸びきったゴム」



カーブの外側（凸側）：
筋肉が引き伸ばされて、
力が入りにくくなっています。

この左右の「アンバランス」が、背骨を曲げたままにしてしまう原因です。

なぜ痛くなる？体の「ドミノ倒し」



Step 1:
背骨が曲がり、
ねじれる



Step 2:
肩甲骨が
押し出される

背骨のねじれによって、片方の背中が盛り上がり、肩甲骨が外に押し出されます。



Step 3:
痛みや
動かしにくさが発生

肩が上がりにくくなったり、首や肩、背中に無理な負担がかかって痛みが出ます。

【希望の光】設計図は変えられない。でも、筋肉は変えられる！

変えられない「設計図」



変えられない「設計図」

変えられる「筋肉」



変えられる「筋肉」

遺伝子（設計図）の問題を直接直すことはできません。
しかし、その結果として起きた「筋肉の綱引きのアンバランス」は、
私たちの手で整えることができるのです！

バランスを整えるシンプルな「方程式」

STEP 1: ゆるめる



ターゲット：カーブの内側（縮んだ筋肉）
ガチガチに固まった筋肉を、まずは優しくほぐして伸ばします。



順番が大事！縮んだ部分を「ゆるめた後」に、反対側を「きたえる」のが正しい手順です。

STEP 2: きたえる



ターゲット：カーブの外側（伸びた筋肉）
伸びきってサボっている筋肉を鍛え、背骨を真ん中に引き戻す力をつけます。

アプローチ①：自分の力で整える「運動療法」



シュロス法（Schroth Method） などの専門的なエクササイズ

側弯症に特化した、特別な呼吸法と体操です。

海外での常識

海外では、手術を待つだけでなく、まずはこの「運動療法」でカーブの進行を防いだり、痛みを軽くしたりすることが第一の選択肢（第1選択）とされています。

メリット

正しい知識と筋トレで、自分の体を自分でコントロールできるようになります。

アプローチ②：プロの力で整える「徒手療法」



全身のつながりを見る

背骨のカーブは、土台である「骨盤」や「足元」にも影響を与えます。逆に、尻餅をついた衝撃で骨盤がゆがみ、背骨が曲がることもあります。

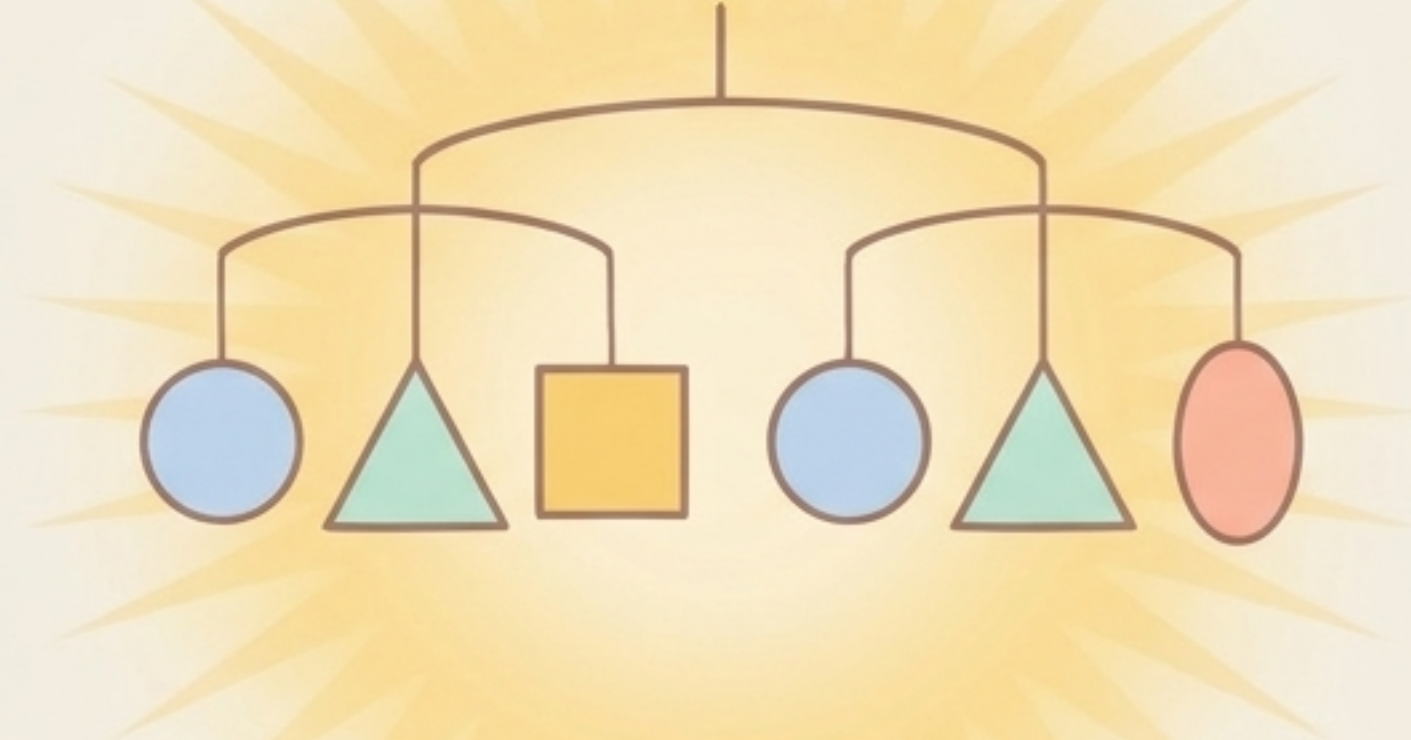
専門家（治療家）の役割

自分では手が届かない深い筋肉の「ゆるめ」を行ったり、ゆがんだ土台（仙骨や骨盤）を正しい位置にリセットするお手伝いをします。

選択肢の地図：あなたにできること

アプローチ	目的	特徴
病院でのケア	カーブの進行を物理的に止める	定期的なレントゲン観察、コルセット（装具）の着用、角度が大きい場合は手術。
身体的ケア	筋肉のバランスを整え、痛みをなくす	運動療法（シュロス法など）や徒手療法。病院のケアと「同時」に行うことで、より良い結果が期待できます。

ひとりで悩まないで。チームでバランスを取り戻そう



- 側弯症は「ただ悪くなるのを待つだけ」のものではありません。
- 「ゆるめて、きたえる」ことで、痛みを減らし、進行を抑えるための具体的なアクションがあります。
- 正しい知識を持つ医師、理学療法士、治療家と一緒に、あなたに合ったバランスを見つけましょう。