

自立活動だより



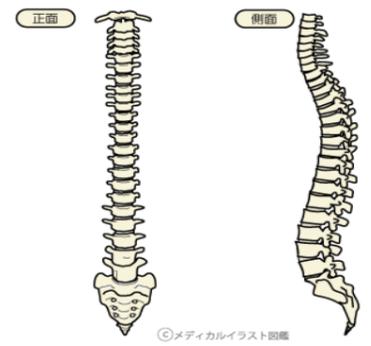
紀北支援学校自立活動部
平成30年6月発行

6月号の自立活動だよりは、自立活動における抽出指導～セクション1（健康の保持・身体の動き）～からお届けします。
6月1日から本校の自立活動における抽出指導が開始しました。今年度セクション1の対象者20名の内、16名の児童生徒が「脊柱側彎症」を合併しています。「脊柱側彎症」は高度になった場合、呼吸器や循環器にも影響を及ぼしかねないので、少しでも進行を防止できればと、「脊柱側彎症」に対するアプローチにも積極的に取り組んでいますので、「脊柱側彎症」について整理をしてみたいと思います。



> 脊柱について <

人間の脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎と仙椎、尾椎でできています（個人差はあります）。
正常の脊柱は正面または後面から見るとほぼ真っ直ぐですが、大人の脊柱を側面から見ると、頸椎は前彎、胸椎は後彎、腰椎は前彎、仙椎・尾椎は後彎しており、生理的彎曲と呼ばれています。これは、姿勢を保ち直立歩行をするための重要な要素です。



> 脊柱側彎症とは <

脊柱側彎症では脊柱が側方に曲がり、多くの場合脊柱自体の捻れを伴います。側彎症が進行すると重大な障害が色々生じます。

- ◎種類と原因
脊柱側彎症は機能性側彎と構築性側彎（本当の意味での脊柱側彎症）に大別されます。
- ①機能性側彎
痛み、姿勢、下肢の長さの違いなどの原因による一時的な側彎状態で、彎曲は軽度で捻れを伴わず、その原因を取り除くことにより側彎は消失します。
 - ②構築性側彎
脊柱の捻れを伴った側方への彎曲であり、正常の状態に戻らなくなった状態です。原因が明らかなものも不明なものもあります。

◎診断
脊柱側彎症を正確に診断するためには、レントゲン検査が必要です。しかし、着替えや入浴等日常生活の中で気づくこともできます。また立位検査や前屈検査といった簡単な検査でも見つけることができます。

立位検査

- ①肩の高さの左右差の有無
- ②肩甲骨の高さと突出の程度の左右差の有無
- ③ウエストラインの左右差の有無

前屈検査

手のひら同士を合わせ、肩の力を抜いて両腕を自然に垂らし、膝を伸ばしたままゆっくりおじぎをし、肋骨や腰に左右のどちらかに盛り上がりがあり、左右の高さに差があるかどうかを見ます。

◎治療
治療は、側彎の角度※と年齢、骨成熟度等によって決められます。治療法には、専門医による定期的な経過観察、装具療法、手術療法があります。高度の側彎では胸郭が著しく変形し、そのために肺の機能が低下します。その結果、**肺や心臓に重大な合併症をひきおこすことにもなりかねません。**側彎は早く発見することが重要です。

- ①経過観察：
成長期で、角度が20°～25°以下の軽い側彎に対し、だいたい3～6ヵ月ごとの専門医による定期的な診察を受け、進行具合を観察します。
- ②装具療法：
角度が25°～40°までの軽症あるいは中等度の側彎症に対し、進行防止、矯正およびその保持のために装具療法が行われます。装具療法の**主な目的は側彎の進行防止**であり、彎曲した脊柱を真っ直ぐに戻すことではありません。装具で側彎を矯正しながら成長を待ち、手術に至らせないことであり、骨成熟が終了したら装具療法は終了です。
- ③手術療法：
側彎を真っ直ぐな脊柱に戻す方法は手術以外にはありません。手術を行うかどうかは、年齢、側彎の部位とタイプ、進行程度、背部痛などの症状の有無、基礎疾患や合併症の有無などを考慮し、総合的に決められます。概ね角度が40°～50°以上の場合適応になります。手術の方法は様々です。

上記のように、脊柱側彎症の治療は装具療法や手術療法が主で、運動療法やマッサージ、カイロプラクティックでは構築性側彎を治療することは難しいといわれています。

しかしながらPTを受けている児童生徒も多く見受けられます。側彎が高度になると、呼吸器系や循環器系に大きな影響を及ぼしますので、放っておくことはできません。少しでも進行を遅らせることはできないかと考え、抽出指導では、腰椎部の側彎で凸側部が過緊張状態であることが多い腰方形筋や左右の肩甲骨の高さの違いに関係していると考えられる肩甲挙筋の緊張を緩め、脊柱や胸郭の柔軟性・可動性を改善することで進行防止に繋がればと考えています。

また装具療法を行っている児童生徒の場合には装具の正しい付け方やチェック、その他姿勢等へのアドバイスも行っています。

※

レントゲンを撮った時に角度を言われるけど、それって何だろう？

側彎の程度を角度で示す測定法はいくつかありますが、一番よく用いられているのはCobb（コブ）法というものです。通常は右の図のようにレントゲン写真上に線を描いて角度を測ります。それで計測された角度をコブ角といいます。