

「加齢に伴う猫背を防ぐ」

加齢に伴って背中が丸まり、首が前にでてきてしまう。見た目が不格好だし、なによりその容姿から年齢がとても老けて見えてしまうためできるだけよい姿勢でいたい。しかし誰もが年を取ると猫背になるわけではなく、人によって早い時期に猫背になり、性別によっても違うだろうか。今回の記事は猫背になる原因を知って、予防できるように、そしてできれば若々しい姿勢を維持できるように努めていくポイントをおさえていきましょう。

そもそも姿勢は自動的に制御されている

私たちの姿勢は生まれてから約1歳までの間に発達して自然に2足歩行ができ、直立姿勢を維持することができるようになる。そして、特別意識をしなくても私たちは直立姿勢を維持することができます。それは意識をしなくても脳が勝手に姿勢を調節していることを示しています。そのため筋肉がさほど発達していない子供でも直立姿勢を維持することができます。私たちは姿勢が崩れてくると「筋が弱っている」と考えてしまいがちですが、実際には「脳が弱っている」が正しいでしょう。

加齢と姿勢

脳は身体に命令を与え、筋を活動させています。脳が正常な状態であれば、命令の強弱を伝えて筋の働きをコントロールし、様々な姿勢を維持することができます。しかし、脳の働きに異常があると命令が弱くなるため、筋に力が入りません。そのため、猫背の姿勢になってしまいます。脳の働きに異常をきたすのは、脳への血流不足、酸素の不足、脳梗塞、加齢性変性（アルツハイマーやパーキンソンなど）などがあります。

若者の姿勢不良

姿勢不良は若者でも目立ちます。脳は健全なのになぜ姿勢が悪いのでしょうか。学生未満の子供たちによくみられるのは「意図的に姿勢を悪くする」というのがあります。ある種の憧れがあるかもしれません。しかし、そればかりではありません。姿勢を制御するのは脳の基底核（特に線条体）に由来しますが、ドーパミンやグルタミン、GABAといった神経伝達物質を必要とします。睡眠不足、貧血や偏った食事（野菜が少ない、ジャンクフード）などに起因する神経伝達物質の減少もまた姿勢を悪くする要因です。

悪い姿勢のクセ

姿勢不良は日常の姿勢習慣、スポーツ姿勢、怪我など様々な要因によって悪い姿勢を維持する悪循環に陥ることも多く、このような人たちは良い姿勢を維持する意識が必要です。ソファーや姿勢を悪くする椅子、床・畳生活など様々な環境もこれに該当するでしょう。

健全な脳を保つ＝良い姿勢を作る

ここではドーパミンの分泌に特に注意を向けます。ドーパミンは鉄欠乏性貧血、男性／女性ホルモン障害が特に関与するので、鉄分の摂取（カツオやレバー）に注意を向ける一方で、生殖器の働きを保つ必要があります。閉経があったとしてもホルモンバランスに注意するべきであり、ビタミンEやB群、葉酸の摂取を意識しましょう。特に海藻や葉物野菜の摂取を忘れないように。

参考：Datis Kharratian, Why isn't brain working?: Elephant press: 15, Feb, 2016

お知らせ

- ✓ 10月9日(水)は勉強会のため休診します
- ✓ 日曜診療のお知らせ:
 - 10月13日(日)は通常時間で受付けています
- ✓ 10月19日(土)は学会で発表のため休診いたします
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。



Designed by nikitabuida