



からだステーション

2025年
10月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

背骨

医学的には背骨のことを脊椎(せきつい)と言います。ヒトの背椎は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、1個の仙骨と尾骨で構成されています。脊椎のひとつひとつに



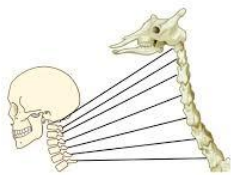
はリング状になっている部分があり、このリングの中が空洞になっています。この椎孔に脳からつながる太い脊髄神経が通っています。今回は我々の身体を中心である背骨にスポットを当て、背骨の持つ不思議や役割を追っていきます。

哺乳類(ほにゅうるい)

ヒトと同じ背骨を持つ脊椎動物で、母親の胎内で赤ちゃんを宿り、生まれてからはお乳で子供を育てる動物を哺乳類と言います。背骨を持つ同じ哺乳類でも動物によって背骨の数が違います。ヒトの胸椎が12個に対して、豚の胸椎は14個、馬の胸椎は18個もあります。

頸椎の不思議

ではヒトの頸椎が7個に対して、首の長いキリンの頸椎はいくつあるのでしょうか？また、首の短いパンダの頸椎はいくつあるのでしょうか？キリンは首が長いから10個ぐらい？パンダは首が短いから3個ぐらい？と思われがちですが、すべての哺乳類の頸椎は7個なのです。胸椎と



ヒトとキリンの頸椎は同じ7個

腰椎の数は動物によって違うのに、頸椎だけは犬も猿もキリンもパンダもみくんな7個なのです。この理由は分かっています。神様がそうお作りになったとしたら説明できません。ではクジラの頸椎は何個あるのでしょうか？答えは3個です。「えっ、おかしいじゃないか！すべての哺乳類の頸椎は7個だと言ったじゃないか！」そうクジラは哺乳類です。すから生まれたときは7個の頸椎を持っています。しかしクジラは首を左右に大きく振る必要がないので、頸椎同士がくっついて3個になってしまふのです。

喉仏(のどぼとけ)

人が亡くなって火葬したのち、お骨(こつ)を箸で拾って骨壺に入れますが、最後に喉仏を入れるのをご存じだと思いませんか。その喉仏はこの骨でしょうか？「アダムが禁断の果実を食べたとき、喉につかえて出来たという喉のどつぱりだろ？」そう一般には喉のふくらみを喉仏と言いますが、お骨の喉仏は違います。一般に言う喉仏は甲状軟

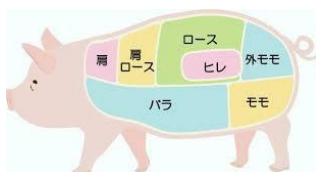
骨と言う軟骨ですから、火葬すると溶けて無くなってしまいます。ではお骨の喉仏はどこにあるのでしょうか？それは頸椎2番の骨です。頸椎2番の形が、仏様が座禅を組んでいる姿に似ていることか



頸椎2番の骨

豚の胸椎

前述の通り豚の胸椎は14個です。しかし、以前豚の胸椎は13個だったのを人の手によって14個に増やされたのです。「ん、どういうこと？」豚肉でも人気のある豚バラ肉は、胸椎から肋骨についている肉です。しかも豚バラ肉の上には高価なヒレ肉とロース肉がありますから、胸椎の数が多くほど胴長になり、高価な肉がたくさん取れて儲かるという訳です。豚バラ肉とは





肋骨を意味する「あばら骨」から名付けられました。ちなみに骨付きのバラ肉をスペアリブと言いますが、リブとは肋骨のことです。「なるほど！でもどうやって胸椎の数を増やしたの？」胸椎が13個の豚の中に、まれに胸椎が14個ある豚がいて、その14個同士の豚を掛け合わせて作ったという事です。さらに今は遺伝子組み換えの技術を使って、胸椎が15個の豚を作ろうとしています。

心臓の位置

肋骨は胸椎だけについていて、頸椎と腰椎には肋骨はありません。肋骨によって心臓と肺が守られています。右手でグーを握ってみてください。これがあなたの心臓の大きさです。その右手を自分の心臓に当ててみてください。さ。と言うとほとんどの人が左の胸に右手を持って行きます。しかし心臓は左胸ではなく、ほぼ真ん中に位置しています。心肺蘇生を行



心臓は真ん中にある

うとき心臓マッサージを行います。今は心臓マッサージとは言わず、「胸骨圧迫」と言います。心臓マッサージという左胸を押すことだと間違えてしまうからです。胸郭の真ん中にある胸骨を圧迫することが心肺蘇生法なのです。

肝腎要(かんじんかなめ)

腰という字は「月」に「要」と書きますよね。つまり肝腎要の「肝」は肝臓、「腎」は腎臓、そして「要」は腰のことなのです。人間にとって大事なものは肝臓と腎臓と腰という訳です。椎骨の中で一番下に位置する腰椎は大きくどつしりとしています。椎体と椎体の間にある軟骨を椎間板と言い、ショック吸収剤の役目を果たしています。腰椎が上半身の体重を支えています。過度の負担が掛かるとヘルニアを起こしてしまいます。

椎間板ヘルニア

椎間板は背骨と背骨の間にある繊維性の軟骨で、ヘルニアとは飛び出すとか、脱出するという意味です。従って椎間板ヘルニアとは繊維性の軟骨が圧迫を受け、椎間板の中

心にある髄核(ずいかく)が周りの繊維輪を突き破って、外に飛び出してしまふことです。そして飛び出した先に脊髄神経があり、神経根を圧迫することによって強烈な痛みやシビレを伴う病



気です。例えて言うなら大福餅が潰されて、中のあんこが飛び出したような状態です。椎間板は柔軟な軟骨なのですが、持続的な圧迫が加われば中のあんこ(髄核)がムギュッと飛び出してしまふのです。

さて、ここで問題です。朝と夜ではどちらが、身長が高いでしょうか？答えは朝です。寝ている間に椎間板が水分を含んで膨らんだ状態になるので背が高く、昼間のうちに椎間板が圧迫を受けて水分が抜けてしまうため、夜は背が低いという訳です。年齢を重ねると背が低くなるのは椎間板が弾力性を失い、硬く縮

んでしまふからです。背骨には23個の椎間板がありますから、1個につき1ミリ縮んだとしても、2センチ背が低くなってしまうです。

腰痛は人間の宿命

もともと四つ足の動物だった人間は、約350万年前に二足歩行を始めました。遠くを見て獲物を探すためです。しかし、四つ足の動物が二足歩行をすることで腰椎に負担が掛かり、腰痛は人間の宿命となったのです。腰痛を起こさないためには腸腰筋の強化が大事です。腸腰筋とは腰椎の前面から股関節の内側についている大腰筋と小腰筋、それに腸骨筋を合わせたインナーマッスルです。腸腰筋について来月号でお伝えします。お楽しみに！

参考文献

日経トレンドネット/日経メディカル/ウィキペディア/小学館/東京脊椎・関節クリニックHP

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

