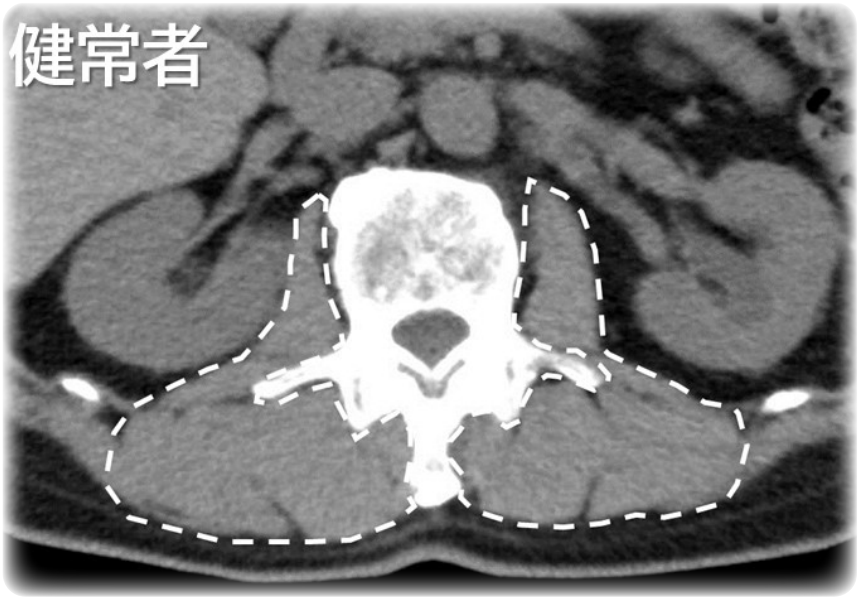
腰椎ベルト（コルセット）をお使いの方へ

詳しい説明は後にしまして、まずは2枚のCT写真を見て下さい。写真上は健常者、下が永年コルセットを愛用してきた方の腰椎付近の様子です。点線で囲んだ部分は**傍脊柱筋**と言い、背骨と一緒に体幹部分を支えている大切な筋肉群がある場所です。とくに矢印部分が分かりやすいと思いますが、健常者とは全く違って見えています。



永年、コルセットを装着してきた方では、体幹部分の筋肉を使う機会が減ってしまい、筋肉が極端に痩せてしまう場合があります。痩せた部分には脂肪が入り込み、筋肉はほぼ脂肪組織に置換されてしまっているのです。こうなってしまうと自身の筋肉による支持性は失われてしまい、上半身の重みは全て骨のみに負担がかかってしまいます。

痛みが取れることを巧みに謳うコマーシャル。使い始めるときには満足感もあり、実際に効果が感じられると成功体験として、永らく使用する方が実際おられると思いますが、永年愛用した結果がお示しした写真の結末を招きます。

腰椎ベルト（コルセット）は、側弯症などとくに治療上医師から長期間装着の必要性を指示されている場合を除いては、痛みがとくに強い期間や、重作業に従事する時間帯のみなど、限られた時間での使用を基本にしましょう。

「じゃあ、他のサポーターも同じなのかい？」と当然疑問がわくことになってしまいますが、保温を主な目的とするようなサポーターや関節の動きを制限しない膝サポーターなどは常時装着が可能です。一方、手首のサポーターなど関節の動きを制限するようなもの（とくに芯材が入って関節の固定性が強いもの）は、やはり治療上必要最小限での使用に留めるべきです。

このように今回の情報提供は、腰のコルセットに限定したお話となり、サポーター全般一律に言える話ではありませんので、ご不明であれば病院までご相談下さい。

（文責　整形外科　橋本）