

住 民 の 健 康 を 守 る た め に

信濃の地域医療

2026・No.565

発 行 所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2026年1月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

骨と姿勢の健康を保つために

えん ばい

円背の
予防と治療

《国保依田窪病院》

整形外科 牧山 文亮



プロフィール



国保依田窪病院
整形外科

まきやま
牧山 文亮
ふみあき

長野県北佐久郡軽井沢町出身
新潟大学医学部卒
日本整形外科学会認定専門医
医学博士

脊椎外科、特に脊椎内視鏡手術を専門にしています。患者さんに寄り添う診療を心掛けております。

1 はじめに

「円背」とは、背中が丸く曲がった状態を指す医学的な言葉で、一般的には「猫背」とも言われます。ただし、医学的な円背は単なる姿勢の悪さを超えた、脊椎（せぼね）の後弯が強くなった状態を意味します。ここでは円背によってもたらされる症状や病気、予防や治療法について解説します。

脊柱は通常、頸椎（首）と腰椎（腰）が

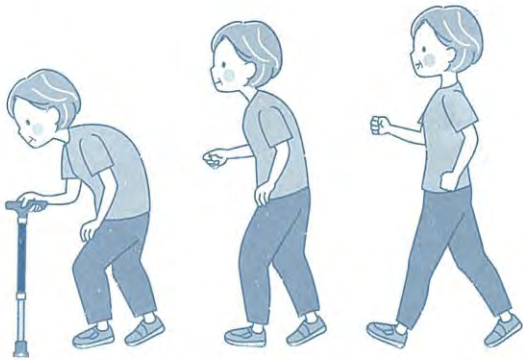
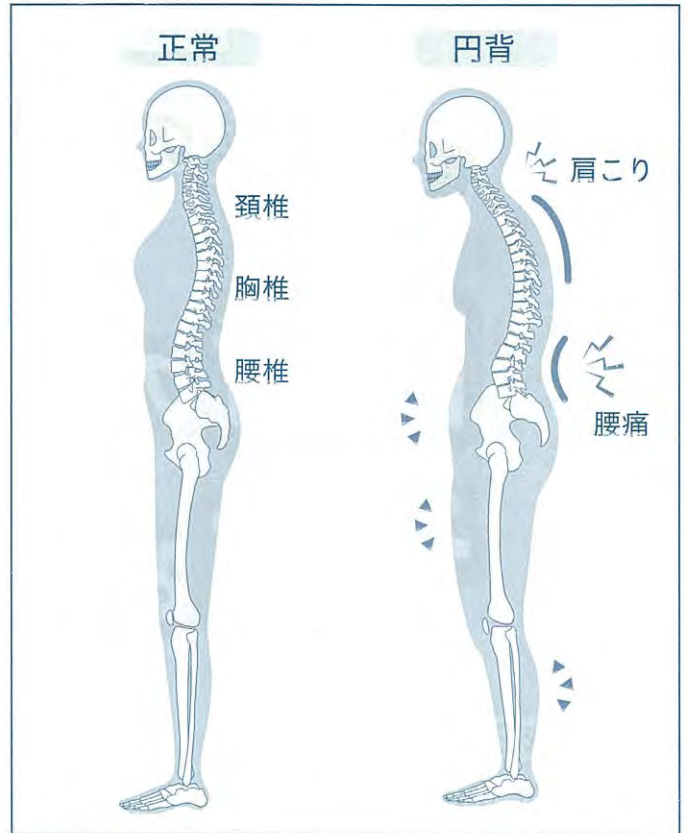
前にカーブし、胸椎(胸の背骨)が後ろにカーブして緩やかなS字カーブを描いています。円背とは胸椎が後方へ過剰に彎曲した状態を言います。

円背の姿勢は、背中が丸く胸が落ちている、肩が前に巻き込まれている(巻き肩)、頭が前に出ている(前方頭位)、骨盤が後に傾き腰が丸まる、立っていても座っていても「S字カーブ」が崩れているなどの特徴があります。

2 疫学

高齢化社会において、円背の有病率(病気を持っている人の割合)は増加傾向にあります。いくつかの疫学調査によると、円背患者の割合は60代で20〜30%、70代で40〜50%、80代では60〜70%以上とされています。また、スマートフォンやタブレットが普及した現在において、若年層における円背(猫背)の割合が増加し、社会問題となっています。

円背は特に女性で多く、男性の約2倍の発生率があるとされます。その理由は、女性では閉経後に骨密度が低下し、脊椎圧迫骨折を起こしやすくなるためです。



3 原因

円背には大きく分けて以下のような原因があります。

① 姿勢性(機能性)円背

いわゆる猫背のことです、長時間のスマートフォン・パソコン使用により、猫背姿勢が習慣化することによる円背です。このタイプは若年層から見られ、背骨を支える筋力の衰えや身体の柔軟性欠如が関係しています。



② 加齢性・骨粗鬆症性円背

高齢者に多く、脊椎の圧迫骨折や骨粗鬆症が原因で背骨が潰れることによって生じる円背です。「老人性円背」とも呼ばれます。

③ 疾患性円背

脊椎変形疾患(シヨイエルマン病、脊椎カリエスなど)、強直性脊椎炎、脊柱側弯症など脊椎の病気や、パーキンソン病をはじめとする神経変性疾患によって引き起こされる円背です。

②、③は、骨自体の変形や病気が原因であり、姿勢を意識するだけでは改善が難しい円背になります。

4 症状

円背は、単に「背中が丸い」という見た目の問題にとどまらず、筋骨格系・呼吸器・消化器・神経系など全身に影響を及ぼします。

背中が丸くなった結果、頭が骨盤より前の方に位置するため、杖やシルバーカーなど前方に支えがないと立位の維持が難しくなります。また、曲がった背骨を腰の筋肉で無理に支えようとするため、背中の痛みや腰痛をきたします。さらに、前を向くために首を過剰に反る必要があり、首や肩の凝りを生じます。立位保持困難や前方注視障害（前を見にくい）は、転びやすくなるため骨折の原因にもなります。

また、円背は内科的な症状を起こすこともあります。胸郭（肋骨を含む胸の骨）や腹部が圧迫され、内臓の働きが妨げられるためです。例えば、呼吸器系では息苦しさ、呼吸が浅い、動作時の息切れ、肺活量の低

下を起こします。消化器系では胃の圧迫感、胃酸の逆流、食量・食欲の低下、腸管の蠕動運動低下による便秘などが起きます。これらの症状から、内科を受診する患者さんも少なくありません。

さらに、円背は精神面にも影響を与えます。外見変化（背中の丸まり）による自尊心の低下、慢性的な痛みや息苦しさによる活動性低下・うつ状態、視線が下を向きやすく、外出や対人交流の機会減少など、心理面・社会面に悪影響を及ぼします。

5 検査と診断

円背は、主に視診や触診、X線（レントゲン）検査を行い診断します。診察で姿勢や背骨のラインを確認し、X線では骨の配列（アライメント）異常や変形、圧迫骨折の有無などを評価します。また、骨粗鬆症の有無を調べるために骨密度検査を行うこともあります。これらの検査で円背の原因を調べて適切な治療に結び付けます。



6 予防と治療

円背は生活習慣の乱れにより起こることが多い病気です。日常生活や仕事における姿勢の意識、筋力トレーニングやストレッチ、バランスの良い食事や日光浴などの骨粗鬆症対策により円背を予防する、あるいは進まないようにすることが大切です。高度の円背で、症状が重いケースでは手術を検討されることもあります。

① 姿勢改善・運動

円背改善には、「硬くなっている部分を伸ばすストレッチ」と「弱っている筋肉を鍛えるトレーニング」を両方とも行うことが重要です。

円背の人では、胸（大胸筋）・肩の前（小胸筋）・太ももの前（大腿四頭筋）などが硬くなりやすく、これらの筋肉のストレッチが大切です。また、背筋や腹筋、肩甲骨周囲の筋肉が弱っていることが多く、これらの筋力を鍛えることも重要です。しかし、ストレッチや筋トレをしても、日常の姿勢が悪ければ効果は現れにくいのです。背もたれに頼らず骨盤を立て

て座る、スマホの画面を目の高さ近づけて見る、長時間同じ姿勢を取り続けることを避けるなど日常生活の工夫も大切です。

円背に有効な運動として、ピラティスやヨガが挙げられます。特にピラティスは寝て行う運動も多く、中高年者でも安心して行うことができます。ピラティスの概念をリハビリテーションに応用している施設もあるため、自身で運動を始めるのが不安、あるいはうまくいかない場合には受診して相談することをおすすめします。

② 装具・補助具

装具や補助具の使用は、円背の改善や症状の軽減に有効です。

コルセット装着は、姿勢維持、腰部の痛みや疲労の軽減などの効果があります。脊椎の圧迫骨折に用いられるジュエット型コルセットは、円背の姿勢改善に特に使いやすい装具です。ベルトで角度を適宜調整できるため、ストレッチやリハビリテーションで背中が伸びてきたら、自分の身体に合わせてベルトを締め、良くなった姿勢を維持することができ

ます。

しかし、装具は常に装着してしまうと、かえって筋力が落ちる原因となるため、歩くときや家事をするときなど必要なタスキングだけ使用するようにしましょう。杖やストック、歩行器の使用もまた、姿勢維持や歩行の手助けとなります。

③ 手術

円背に対する手術治療は、運動療法や装具など保存的治療で症状の改善が得られず、重症な場合に検討されます。

例えば、変形が高度で日常生活に大きな支障がある、神経圧迫により下肢のしびれや麻痺、排尿排便の障害などを伴っている、内臓が圧迫されて呼吸器や消化器に影響が出ているなどのケースが挙げられます。そのため、手術は脊椎アライメントの矯正のみではなく、腰背部痛の軽減や、神経圧迫の解除、立位や歩行、呼吸機能などの生活動作の改善を目的として行われます。

手術には様々な方法がありますが、変形が大きければ大きいほど手術内容も大きくなり、患者さんの身体への負担も増大します。また、手術では金属製のイン

プラントを用いて変形を矯正し固定するため、姿勢は良くなりますが腰や胸椎の動きは悪くなります。床の物が拾えない、靴下が履けないなど前屈み動作が制限されるため、円背の手術を検討される方は、メリットとデメリット、得られるものと失うものをしっかり理解した上で手術に臨みましょう。

7 まとめ

円背は単なる猫背、姿勢が悪いだけにとどまらず、腰背部の痛みや肩こり、立位歩行障害に始まり、進行すると消化器や呼吸器など内科的な症状も現れ、日常生活に大きな支障をきたす重要な病態です。

円背は、日頃から姿勢を意識する、適度な運動をする、バランスの良い食事をとるなど日常生活を見直し改めることで、予防・改善できるものが多いです。円背を正しく理解し、早めの対策を行うことで、より安全で自立した生活の維持が期待できます。

適切な予防とケアにより、姿勢と生活の質を守りましょう。