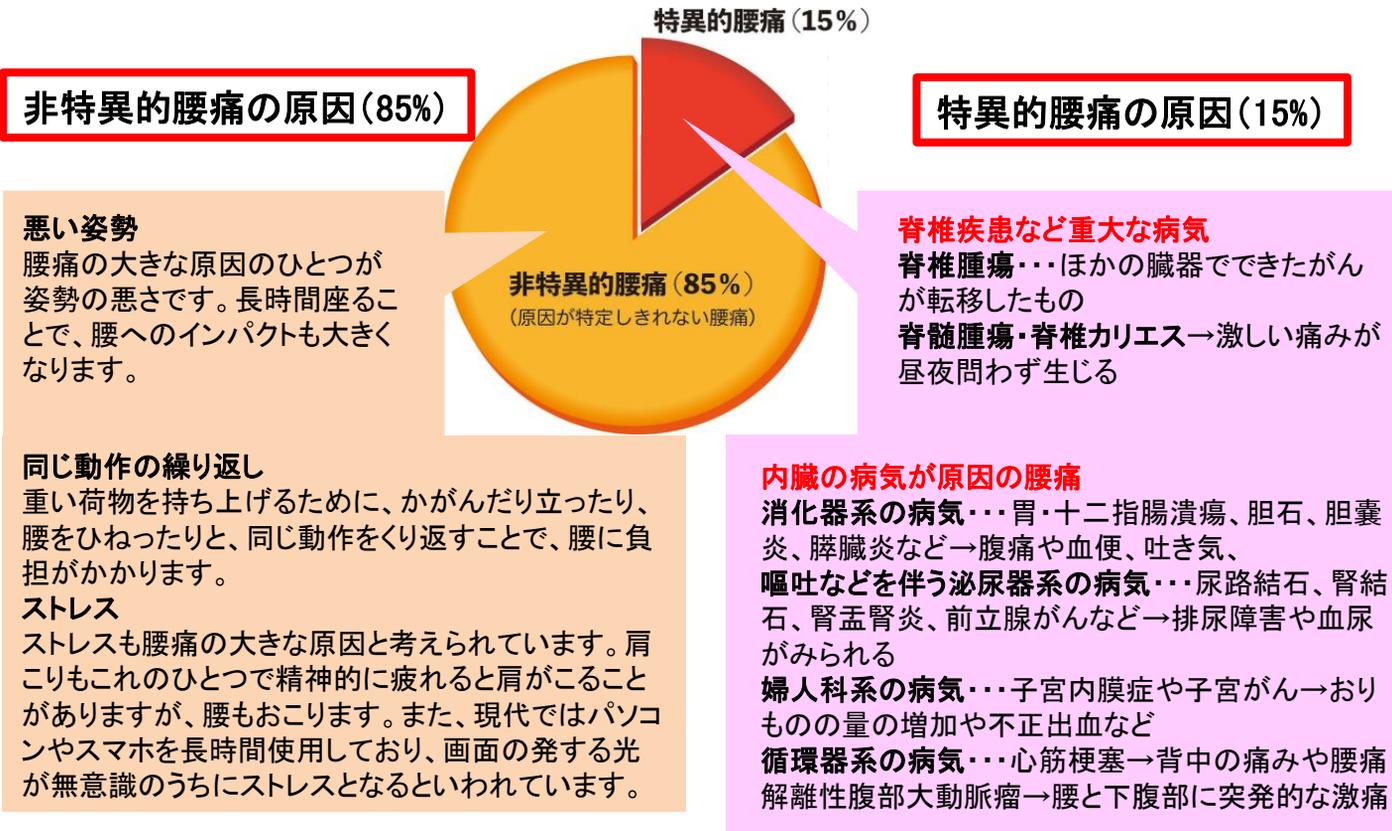


～腰痛について～

腰痛は病名ではなく、体に表れる症状の名前で、腰そのものに問題がある場合だけではなく、職業、生活習慣、ストレスなどの原因が絡んでおり、病気の自覚症状では男性は第1位、女性の第2位です。日本で腰痛の人は約3000万人いると言われています。

腰痛は「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」に分ける事ができます。そのうち約85%は、神経症状や重い基礎疾患などがなく、X線やMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない「非特異的腰痛」です。「非特異的腰痛」は、腰痛症やぎっくり腰などと呼ばれる急性腰痛で、腰の関節や筋肉の炎症が原因と考えられています。こうした腰痛は深刻ではない場合が多く、痛みを抑える治療が行われます。また急性腰痛は安静にするよりも、可能な範囲で動く方が回復が早いことがわかっています。

「特異的腰痛」のうち2%は内臓の病気による腰痛だと考えられており、慢性膵炎、腎盂腎炎、尿路結石、子宮内膜症があります。また1%は化膿性脊椎炎、がんの骨転移の患者がいると考えられています。



腰痛になったらまずは重い病気が隠れていないかチェックしましょう！

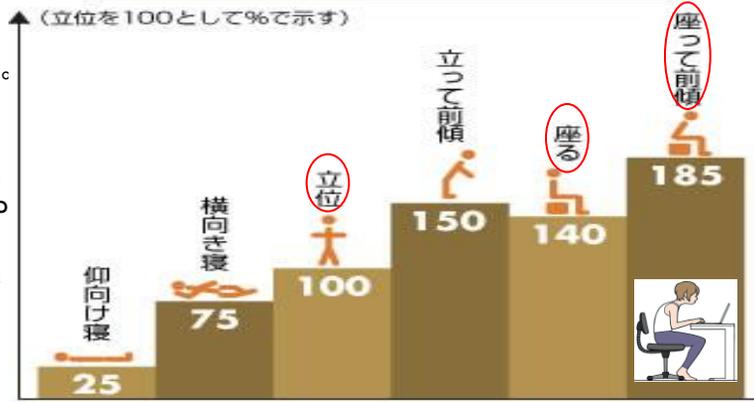
●腰痛危険度チェック

多くの場合は急いで受診する必要のないものですが、中には放置すると危険なものもあります。まずはチェックしてみてください。

①じっとしていても痛む	危険大
②背中が曲がってきた	危険
③お尻や足が痛む・しびれる	要注意
④足のしびれにより長く歩けない	
⑤体を動かしたときだけ痛む	危険なし

●姿勢が及ぼす腰への負荷

座位が腰への負担が一番大きいことがわかります。これは股関節が曲がり、腹筋がゆるむために、上半身の重さや動きを支えるための負担が、腹筋以外の背中や腰の筋肉、背骨と椎間板にかかるからです。さらに、腰部の背骨が前方に凸の湾曲をしやすくなるので、腰への負担はさらに大きくなります。デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。



●太りすぎは要注意！

肥満になると腰には大きな負担がかかります。立つ、座る、前かがみといった動作をすると腰への負担は体重の2.5倍程度になるといわれています。体重が3kg増えると、お腹周りは3cm大きくなります。お腹周りが大きくなると、重心が前に出ますから、どうしても立ったり、座ったり、歩いたりする際に体を反ることになり、腰への負担は増大します(反り腰)。肥満の人はまずは生活習慣をみなおして、体重を減らしましょう。



●腰痛ストレッチ体操

筋力が衰えると腹圧も下がり、腰の支持性が低下します。背骨や腰を支える筋肉の柔軟性を保つために日々のすきま時間に体操やストレッチを取り入れ、適度な運動を心がけましょう。日ごろからの正しい姿勢で腰痛は防げます。

- ①良い姿勢を保つ
- ②ストレッチは、腰を支える筋肉を強化し柔軟性を高め、姿勢を矯正する効果あり
- ③40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆったりと入浴することで、血行をよくして筋肉の緊張をほぐす
- ④腰によい運動をおこなう(水中ウォーキング、ヨガ)

腰痛になったら回復までの期間は個人差がありますが、適切な運動と正しい姿勢を心がければ必ず良くなります。それでも改善しない場合は、他の疾患の可能性もあるので、医療機関を受診してください。

正しい姿勢で腰痛対策

猫背や身体の反りすぎは腰に負担がかかります

目線は水平
おへその下に力を入れる
ひざは伸ばす

目線は水平
あごを引く
胸をはる
手のふりは自然にゆったりと

かかとから着地し、つま先で地面をける

腰痛ストレッチ体操

背中は曲げず、骨盤から倒すように意識する

- 1 ひざは床につける↑
足を伸ばす↑
- 2 足を開いて前屈↑
←身体を左に倒し、次に右に倒す
- 3

背のぼし運動

天井を見上げる

- 1 背中をのめく↓
- 2 腰を上げる↓
←おへそのぞく

☆こんな運動でもストレッチ効果が

背すじを伸ばす

足をゆっくり上げる(顔の向きと同じ側)

ストレッチは無理をせず、自分のできる範囲で行なってください。痛みが激しいときは体操を控えてください。かかりつけ医に相談してから行いましょう。

腰痛になりにくい体を作り、腰痛のない晴れやかな生活を目指しましょう！