

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

腰痛は、日本の成人の90%が、なんらかの機会に経験しているといわれており、国民病のひとつといえるでしょう。腰痛の原因には、椎間板ヘルニアのような腰椎の疾患、脊髄にできた腫瘍、神経の損傷、腰椎の筋肉や筋膜などの障害があります。そこで、今回は、「腰痛予防」についてのお話をいたします。

痛あ〜い 腰痛予防対策はしっかいと!!

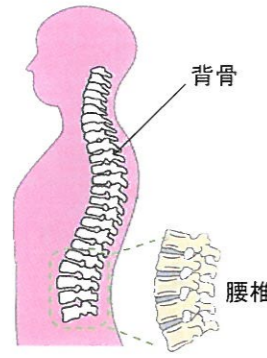


医師 矢寺 靖子

1. 腰痛の起こるメカニズム

背骨は積み木のように積み重なっている椎骨という24個の骨と、骨と骨の間でクッション材の役割をする椎間板から成り立っています。背骨の中央には、脊髄神経が通っている縦に長い脊柱管という孔があり、椎間関節という関節がそれぞれの節にあるため、腰をかがめたり伸ばしたりなどの柔軟な動きが可能になります。腰痛を起こす時には、これらの構造を支える靭帯や筋肉、それを機能させる神経なども関わります。

何かの原因によって、椎間板が飛び出してヘルニアになったり、脊柱管狭窄症のような神経を刺激する状態になると、腰痛や下肢痛、しびれなどを生じます。また、日常多くみられる腰痛のように、筋肉の疲労により腰を支える筋力が低下すると、腰部の不快感や痛みが繰り返し起きるようになってしまいます。



(引用: きょうの健康 2011年4月号より)

2. 腰痛になりやすい人

重量物の運搬、中腰や立ち詰めでの仕事やデスクワークが多い、長時間の車の運転などは腰痛にかかりやすいです。また、腰痛になると腰椎のまわりの筋肉が緊張して血液の循環が悪くなり、さらに痛みを増加させるという悪循環になります。

3. 腰痛が起こったときの応急措置

①腰痛になったとき

腰痛を起こして寝ているときは、起き上がる時に注意が必要です。あおむけに寝ている場合には、まず体を横向きにしてひざを曲げ、片方のひじに体重をかけて、ゆっくりと上体を起こします。基本的に腰痛時は安静が必要です。腰に負荷のかかるような作業は避けましょう。また、少し前かがみになっていると楽なので、歩くときにも少し前かがみの姿勢で歩くとよいでしょう。

②腰痛がおさまったら

腰痛が起きてから2〜3日たち、炎症がおさまってきたら、患部をあたためるとよいでしょう。腰部の筋肉や腱をあたためると、緊張がほぐれ、血液循環がよくなって、痛みが軽減します。

③医療機関へ行くタイミング

安静により治まらないような激しい痛みや、腰痛以外の症状（下肢の痛みやしびれ等）がある場合は、医療機関（整形外科等）を受診しましょう。

4. 日常生活における腰痛予防

姿勢

前かがみの姿勢は腰に負担をかけます。背筋をまっすぐ伸ばし正しい姿勢を保ちます。同じ姿勢を長時間続けるのも腰痛のもとになります。車を運転する場合は時々休み、長時間座った作業をするときは時々立ち上がり、姿勢に変化をつけましょう。また、身体の軸をゆがめてしまう可能性があるため、座っているときに足を組むのは避けましょう。

重いもの持つとき

しゃがんで、荷物をからだの近くに引き寄せて持つようにします。運ぶときは、カートなどを利用しましょう。

体重

体重が重くなると腰への負担も大きくなります。食事に気をつけ、適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

腰のまわりの筋肉強化

背筋、腹筋、殿筋（お尻の筋肉）をバランスよく鍛えて筋肉を強化すると姿勢がよくなり、また、筋肉がコルセットの役割をして腰の骨にかかる負担も減り、腰痛予防になります。ただし、痛みが強いときには安静にして、筋肉強化は痛みが改善してから行いましょう。

腰痛体操

症状に応じて正しい体操を行うことが大切です。

水中ウォーキング

陸上より腰に負担がかからないので勧められます。水中ではすでに水の負荷がかかっていますので、ゆっくりと無理のないように歩きましょう。

5. 腰痛のアフターケア

腰痛は、治療に時間がかかることがあります。あせらず、気長に治すことが大切です。また、治っても再発防止のためには、日常生活での姿勢や動作に気をつけるなどアフターケアも大事です。加齢とともにどうしても骨や筋肉が弱くなるので、ふだんから正しい姿勢や動作を心がけましょう。



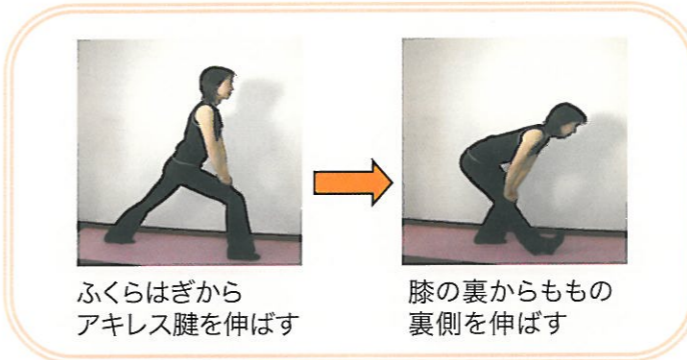
腰痛の予防・改善ストレッチング



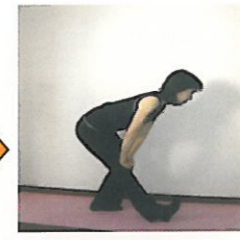
左記の矢寺医師のお話にありました「腰痛予防」の中のひとつ、腰痛体操について、ご紹介いたします。毎日、少しずつ、無理のない程度に行うことをお勧めします。動作のポイントは右のとおりです。

★ ストレッチングのポイント

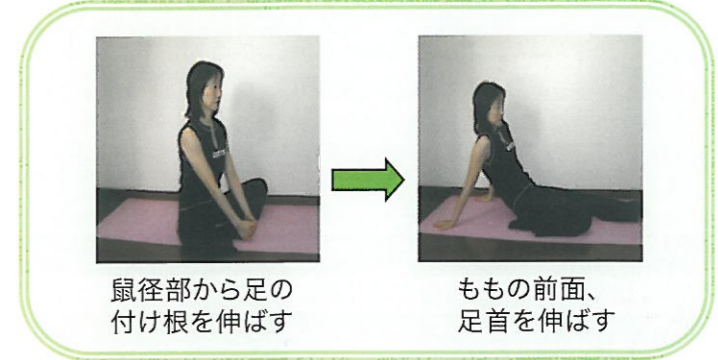
- ① 反動をつけずにゆっくりと伸ばす
- ② 一つの動作を30秒くらい続ける
- ③ 息を止めずに無理のないペースで行う
- ④ 伸ばしている所に意識を集中する



ふくらはぎからアキレス腱を伸ばす



膝の裏からももの裏側を伸ばす



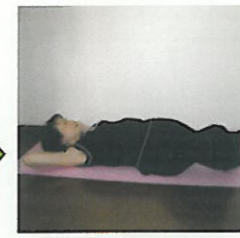
鼠径部から足の付け根を伸ばす



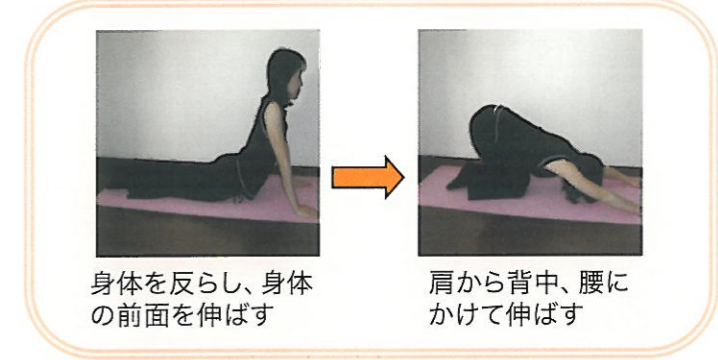
ももの前面、足首を伸ばす



膝を立て、片足を反対の足に組む



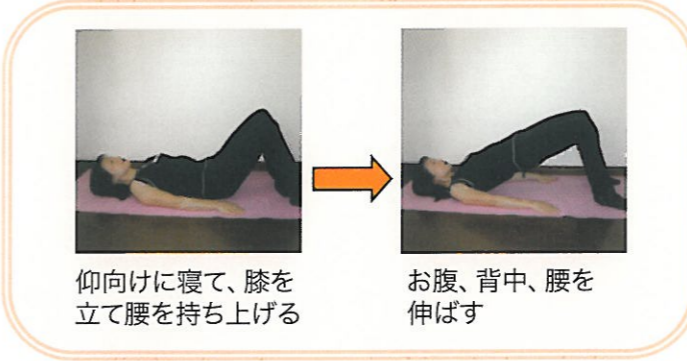
脇腹から腰にかけて伸ばす



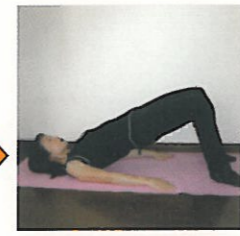
身体を反らし、身体の前面を伸ばす



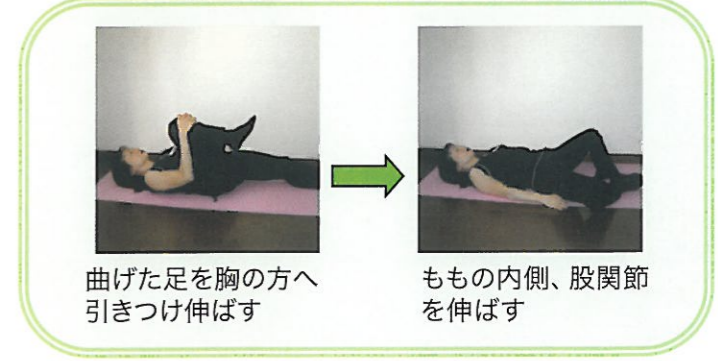
肩から背中、腰にかけて伸ばす



仰向けに寝て、膝を立て腰を持ち上げる



お腹、背中、腰を伸ばす



曲げた足を胸の方へ引きつけ伸ばす



ももの内側、股関節を伸ばす

運動指導士：若杉可奈子

私の趣味・・・ シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。

～ 第5回：保健医療グループ 辻 尚志郎 ～

手品の魅力の一つに「新奇性」があると思います。テレビで観るだけが、いつの間にやら奇術界に随分貢献する様になってしまいました。(意外と値の張るタネが多い！)

自宅では新しいタネを手に入れては下手なマジックを延々続ける困ったオジサンになっています。(突然敬語で喋りだしたり。)職場の忘年会では皆さんの優しい笑顔と、温かい拍手にいつも私がかまされています!?

九州健康総合センター

財団法人 九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記

今回は「腰痛」にスポットを当ててみました。いかがでしたでしょうか? 私も腰痛持ちで、ちょっと無理をすると、腰が痛くなってしまいます・・・普段から予防のためにストレッチングをしなければいけないなあ〜と反省しました。

皆さんにもぜひ参考にさせていただいて、少しでも腰痛の予防・改善のお役に立てれば幸いです。

Y・T