



健康だより

No. 272 2023年4月発行



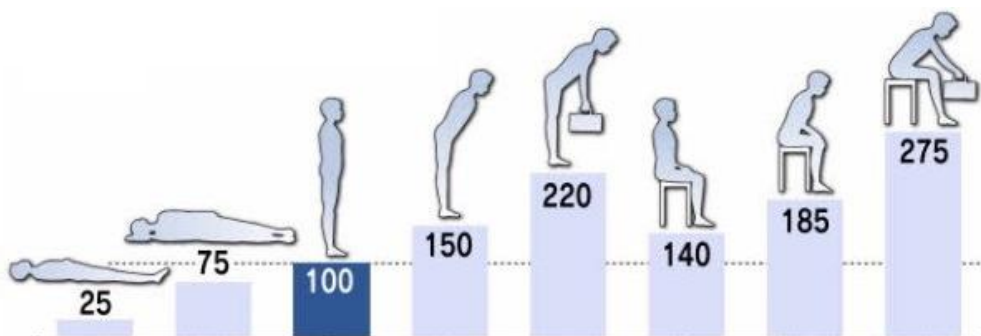
腰痛を予防しよう

腰痛は全国で約 2800 万人、国内 4 人に 1 人が腰痛になっています。腰痛の原因は下の表の通りです。腰痛の原因がある特異的腰痛の場合は原因に合わせた治療が必要ですが、原因がはっきりしない**非特異的腰痛**については、**普段の姿勢をよくするなど工夫次第で、予防することが可能です！**

原因がある 特異的腰痛	腰椎（骨）	椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、椎体圧迫骨折
	その他	がんの骨転移、尿路結石、婦人科系の病気、大動脈瘤等
原因がはっきりしない 非特異的腰痛	身体的	長時間の同じ姿勢、不自然な姿勢、運動不足、肥満、不眠
	精神的	ストレス、不安、恐怖
	環境	寒冷・多湿な空間、暗く見えにくい空間、狭く乱雑な空間

普段の姿勢に気を付けましょう

下の図は故障の起こりやすい第3腰椎椎間板にかかる圧力を直立姿勢に比較して示しています。腰を軽く曲げて（20度）立つだけで負担は**1, 5 倍**に、これに 20Kg の物を持つと**2, 2 倍**になります。日常生活の動作でも前かがみの姿勢にならないよう気をつけましょう。（裏面参照）



姿勢の変化（Nachemson 1976） 体重 70 kg の場合、第 3 腰椎椎間板にかかる圧力

適度に身体を動かしましょう

運動不足は腹筋や背筋など背骨を支える筋力が衰え、背骨にかかる負担が大きくなり腰痛を引き起こします。長時間の同じ姿勢や動作を続けると腰の筋肉が緊張した状態が続いて筋肉疲労を起こし、痛みを生じます。30分に1回程度は姿勢を変え、身体を動かしましょう。ウォーキングなら1日10分からでも OK です。



ストレスはその日のうちに解消しましょう

ストレスや不安、心配事、悩みがあると、筋肉の緊張状態が続いたり、血流が悪くなるため腰痛になることがあります。

40℃位のぬるま湯にゆったりと入浴することは、血行を良くして筋肉の緊張をほぐし腰痛の改善と共に、ストレス解消にも効果的です。リラックスできる時間や気分転換の機会を持ち、自分に合ったストレス解消法を持ちましょう。



○と× 違いが分かりますか？



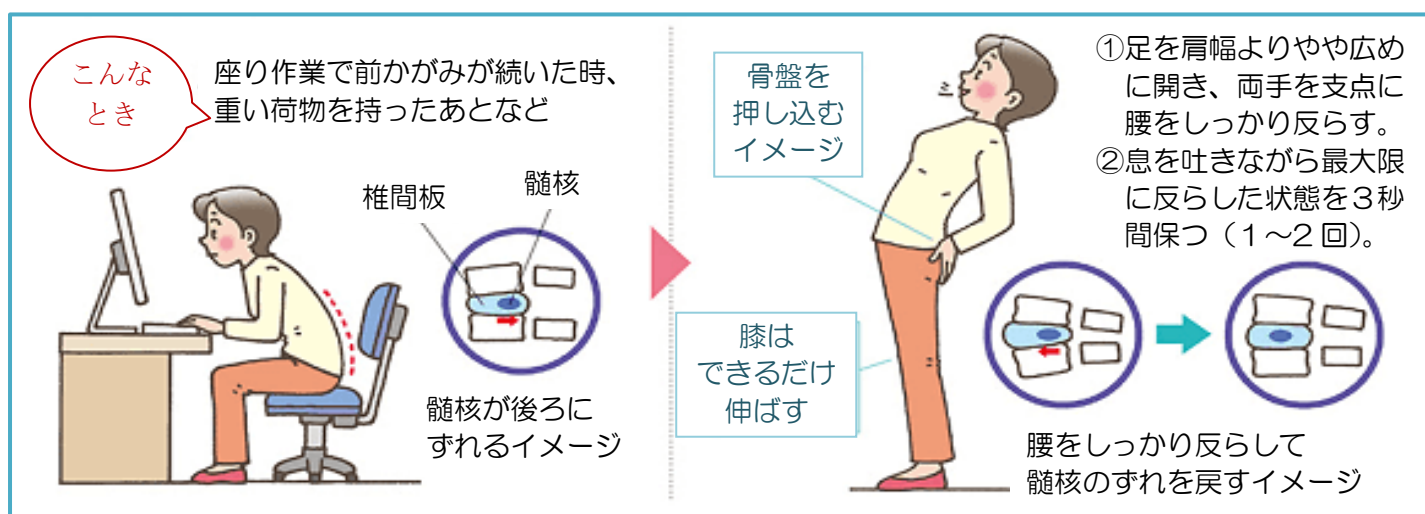
掃除や洗濯を行ったり、洗面台で顔を洗ったりと、日常生活においては前かがみや中腰など、腰に負担をかける姿勢をとることが多いです。こうした姿勢を極力とらず、できるだけ**背筋がまっすぐな状態を保つ**よう普段から意識しておく必要があります。



- ・前かがみになる時は、腰より先にひざを曲げる
- ・イスを利用したり、足台を使うなどして前かがみを防止する
- ・中腰で作業をせず、床に片ひざや両ひざをついて行う

「これだけ体操」…非特異的腰痛でストレッチをする時間がない方に

「これだけ体操」は、腰痛の予防と改善に役立つ腰痛体操です。前かがみ姿勢により椎間板への負担が強まった状態、言い換えれば、髄核が中央からずれた状態を“「腰痛借金」がある状態”とし、腰痛借金を積み重ねて重度の腰痛になる前に、髄核を元の良い位置に戻す、すなわち「腰痛借金」をその場で解消するための方法として考案された体操です。



※痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室

引用・参考文献：厚生労働省 腰痛予防対策

22世紀医療センター 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 HP

日本整形外科学会/日本腰痛学会「腰痛診療ガイドライン」2019