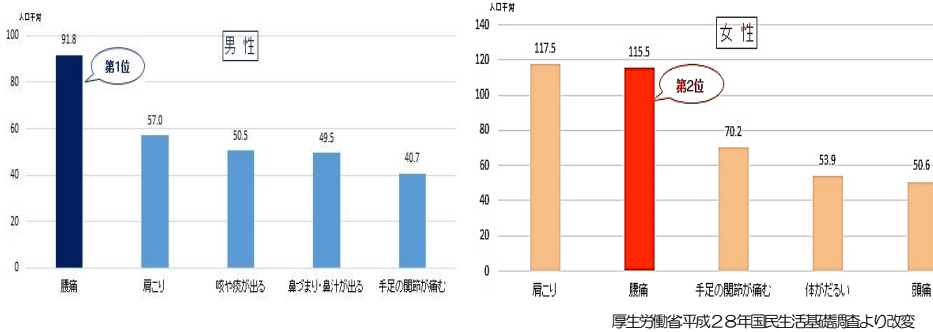


日常生活に大きな影響を与える「腰痛」の話



■日本人の自覚症状



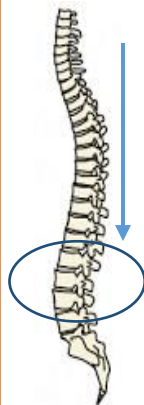
年末の大掃除や連日の除雪で「あっ！腰が・・・」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

腰痛に悩んでいる人は多く、厚生労働省の「国民生活基礎調査」では、男性の自覚症状の第1位、女性では第2位となっています。腰が痛いと思うように体を動かすことができず、日常生活に影響を与えることとなります。

■腰痛はなぜ多い？

人間は二足歩行のため、垂直方向に体重がかかり、上半身を支えるため、骨盤に最も近い腰椎に一番負担がかかります。トラブルが起こりやすくなります。

いったん腰痛が起ると腰をあまり動かさなくなり、筋肉のこわばりや血流が減少して凝りの症状が出現します。また、動かさなことで筋力が低下し、新たな腰痛の原因を作りやすい状態となります。痛みによって心理的にも不安定となり、痛みにも敏感になり、腰痛が長引きやすい状態となります。

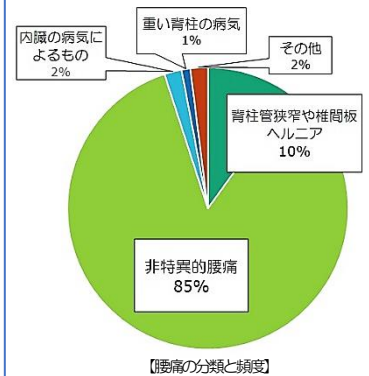


■腰痛の原因は様々です

腰痛の原因には、骨や軟骨、筋肉の病気や内臓や血管の病気がありますが、腰痛の多くは検査をしても特に異常が見つからない「非特異的腰痛」が多く、腰痛全体の85%を占めています。

＜非特異的腰痛の原因＞

- ・血流減少
- ・筋力低下
- ・ストレス
- ・神経が痛みにも敏感
- ・筋肉のこわばりや凝り
- ・腰に負担がかかる姿勢での家事や仕事など



■腰痛対策のポイント

腰に負担をかけないような生活を心がけましょう。また、心理的なストレスも腰痛の大きな要因といわれています。十分な休養をとり、心と体を休めましょう。

- ① 物を拾う・持ち上げるときは、膝を曲げて腰を落とし、下半身の力でゆっくりと
- ② 長時間立つときは膝を少し曲げるか、片足を踏み台に乗せる
- ③ 椅子は高さを調整して深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ④ 同じ姿勢が続くときは、途中でストレッチをして筋肉をゆるめる
- ⑤ 掃除機などを使用するときは、前屈みにならないようにする
- ⑥ 布団は柔らかすぎず硬すぎず、体に合ったものにする
また、寝るときは仰向けやうつ伏せではなく横向きになる
- ⑦ 日頃からストレッチなどで腹筋や背筋を鍛え、血流を良くし、関節を柔らかくする。ただし、痛みがあるときの無理は禁物です



「ぎっくり腰」って何？

「ぎっくり腰」は正式な病名ではありません。動けなくなるような急性の腰痛のことを「ぎっくり腰」と呼んでいます。原因は「椎間板ヘルニア」や「脊柱すべり症」、原因が特定できない「非特異的腰痛」と原因は色々です。



危険な腰痛とは・・・

腰痛に加えて、次の症状がある場合は、すぐ受診しましょう。

- ① 安静にしても痛みが改善しない、または痛みがひどくなる
- ② 足のしびれや麻痺を伴う
- ③ 尿や便の失禁を伴う
- ④ 発熱を伴う

