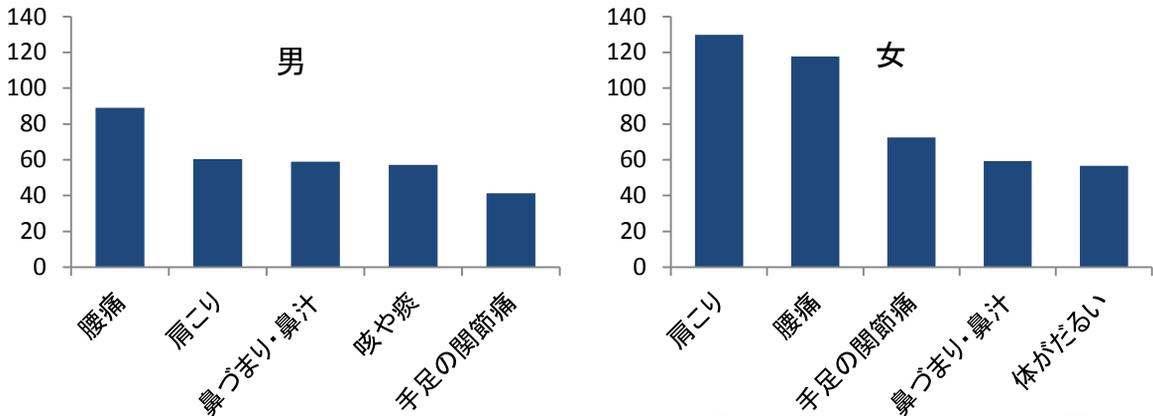


腰痛症の予防と改善

はじめに

腰の周辺が痛むことを「腰痛」と言いますが、その原因や症状は実に様々です。厚生労働省の調べによると、腰痛は「H22年 国民生活基礎調査」で最も多かった症状であり、加齢と共に訴える人が増加するとされています。

性別にみた有訴者率の上位5症状(複数回答)



平成22年国民生活基礎調査の概況 1自覚症状の状況 厚生労働省

脊椎圧迫骨折や脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなど、様々な疾患が腰痛の原因となります。

その一方で、腰痛のうち80%が原因が特定できないものであり、一般的に「腰痛症」と言われています。

そこで今回は腰痛症の対策として予防と改善について紹介したいと思います。



<腰痛症発生のメカニズム(一例)>

不良姿勢 無理な動作
同じ姿勢を長時間続ける

筋肉など組織の循環不全

腰痛の発症

循環が悪くなると細胞からの老廃物の運搬が妨げられ、疲労物質が細胞内に溜まり、痛みの原因となります。



腰痛症の予防 — 姿勢編 —

椅子に長く座るとき

デスクワークなどで長時間座り続けるときは、30分に1回は立ち上がって、腰の緊張をほぐしましょう。

劇場や映画館など立ち上がれない場合は、座り方を変えるなどすると腰痛予防になります。足を組むのは良くないと思われがちですが、同じ姿勢をとり続けることのほうが、腰にはよくありません。

①深く座る



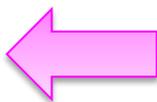
②足を組んで座る



④浅く座る



③足を組み変えて座る

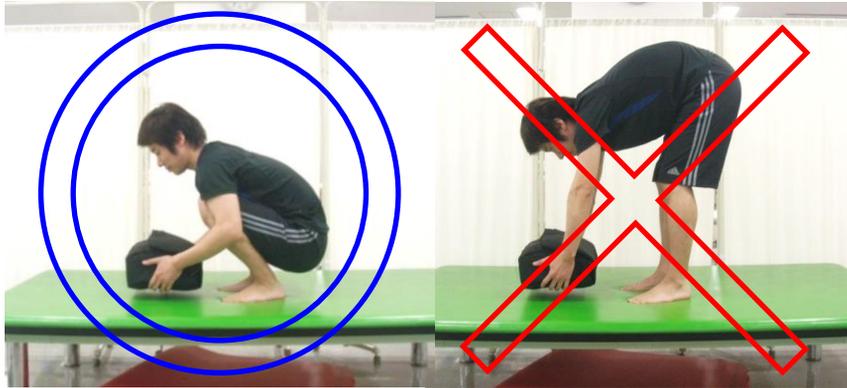


腰痛になりにくい寝具の選び方

柔らかい敷布団は、一見気持ち良さそうですが、腰のためにはよくありません。仰向けに寝た場合、お尻の部分が沈み込むため、背骨の自然なカーブが消失します。また、布団が柔らかく寝返りが打ちにくいいため、同じ姿勢を長く続けることになり、腰を含め体のあちこちに痛みが生じやすくなります。敷布団は適度な硬さのあるものを選ぶと、腰痛予防に効果的です。

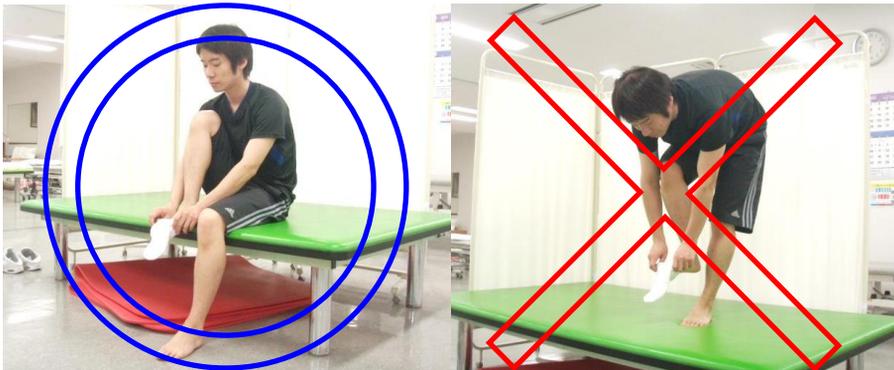
腰痛症の予防 — 動作編 —

① 荷物を持ち上げるとき



膝を曲げて腰を落とし、低い姿勢になって荷物を持ち、腹筋に力を入れて持ち上げます。膝を伸ばして前かがみになり、体と物を離れたまま一気に物を持ち上げると、腰に大きな負担がかかります。

② 靴下をはくとき



椅子に座り足先を体に引き寄せて履くと、腰への負担が少なく、片足で立ったまま、中腰の姿勢で靴下を履くと腰にかなりの負担がかかります。

③ 顔を洗うとき



顔を洗うときは片足を台に乗せると腰回りの筋肉がリラックスしやすく、腰への負担が軽減されます。台がない場合は片足を前に出すだけでも効果があります。

腰痛症の改善

—腰痛ストレッチ—

①大殿筋のストレッチ



仰向けに寝て両手で片方の膝を抱え、胸の前に引き寄せる

②脊柱起立筋のストレッチ



仰向けに寝て両手で両膝を抱え胸の前に引き寄せながらおへそを覗き込む

③全身のストレッチ



仰向けに寝て、手と足を逆方向に引っ張るようにして全身を伸ばす

④広背筋のストレッチ



四つ這いになった後、両手を前に伸ばし、額を床につけてお尻を足首に近づける

※人工股関節置換術や人工骨頭置換術後の方は控えてください

ストレッチの基本ルール

①いつやるの？

・お風呂あがりなど体が温まって切るときにストレッチを行うととても効果的です。

②どれくらいやるの？

・筋肉は10秒程度で伸び始めると言われています。しっかりと伸ばすためには20～30秒は維持しましょう。

③気を付けることは？

・腰痛が強い時や痛くなるまでやることは避けましょう。

・伸ばす筋肉を意識しながら息を止めず自然な呼吸でゆっくり伸ばしましょう。

・はずみをつけたり、他人に押しってもらうのはやめましょう。