

つなぐ vol.147

[発行] 医療法人社団 武部整形外科 リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

腰痛 ~ 日々の生活習慣が原因に

腰痛は日本人の8割以上の方が一生に一度は経験すると言われる身近な症状です。当院にも腰痛に困って来院される患者さんがたくさんおられます。厚生省が行っている調査によると、生活している人が困っている症状は、男性では第1位が腰痛、女性では第2位が腰痛です。年代別にみると、60歳代では男女ともに約25%の人に腰痛があり、その後、高齢になるほど腰痛を持っている人が増えていきます。



筋疲労を招く労働環境や生活習慣

腰痛の原因として、加齢に伴う背骨(脊椎)の変化が影響しているのは確かです。しかし、腰痛の原因は加齢だけではありません。職場環境によって腰痛を発症する人は非常に多く、労働災害全体の6割以上を占めると言われています。体に負荷のかかる重労働、特に重いものを持ち上げる作業や体幹を曲げたりひねったりする作業には気をつける必要があります。介護や看護の職場でも多いとされています。同じ姿勢をとり続けるような職場でも腰痛を発症する人が多く、デスクワークをしている人や長距離輸送のドライバーにも腰痛は多く発生します。また、長時間の中腰や猫背などの姿勢を続け、腰や背中中の筋肉が緊張し続けたときや、運動不足で腰を支える筋力が弱っているときなどに起こります。肥満になると、腰にかかる負担が増え、おなかが出ると重心がずれて背骨に無理がかかるので腰痛の原因となります。股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまうことにも一因があると考えられています。

職場でのメンタルヘルスとの関連も指摘されていて、仕事に対する満足度や人間関係なども腰痛の発症や長期化と関連があるため、ストレスを溜めない環境作りも大切です。

腰痛を予防するために

日々の生活習慣の中で悪い動作や姿勢を続けていると、腰への負担が大きくなり、腰や臀部の筋肉の緊張が強くなり、腰痛の原因となります。正しい動作や姿勢を意識し、日頃から腰痛の予防に努めましょう。



物を持ち上げる動作

良い動作



1. 身体の正面で荷物を持つ
2. 荷物とお腹を近づける
3. 膝を曲げて腰を下ろす
4. 背筋を伸ばす
5. 脚の力で持ち上げる

悪い動作



荷物とお腹の距離が空いている
腰を曲げ前かがみになる



腰をひねった状態で持ち上げる



腰の力で持ち上げる

座り方

良い姿勢



1. あごを引く
2. 背筋を伸ばす
3. 腰と脚の付け根が直角になるように深く座る

悪い姿勢



猫背



背もたれに寄りかかる



腰を反った姿勢



皆さんこんにちは！寒さも本格的になり、年始ということもあってお忙しくされていると思いますが、この季節は物をよく運んだりするため腰痛に悩まされることが多くあります。

そのため今回は「腰痛予防」をテーマに皆さんのお悩みを解決するきっかけになればと思います！

①お腹をへこませる運動（腹圧を高めます） 15回



深呼吸を意識するとよりお腹をへこませることが出来ます！

1. 仰向けになり両足を軽く曲げます
2. お腹に手を当て床に向かって息を吐きながらお腹をグッとへこませます
3. 3秒程行ったら息を吸いつつお腹の力を抜きます

②背中を反る運動（背筋を鍛えます） 15回



呼吸が止まりがちになりますので注意しましょう！

1. うつ伏せになり両手を顔の横に置きます
2. 無理のない範囲で上体をゆっくり起こします
3. 上げた上体を下ろします

③お尻上げ運動（お尻を鍛えます） 20回



お腹をへこませながら上げると真っ直ぐになりやすいです！
また、腰が反らないように注意しましょう！

1. 仰向けになり両足を軽く曲げます
2. 肩から膝まで真っ直ぐになるようにお尻を上げます
3. 上げたお尻を下ろします



無理のない範囲で行っていきましょう！

※腰に痛みや違和感を感じたらすぐに中止してください

耳鼻咽喉科診察室より

第15回

温度差で鼻水？ ～寒暖差アレルギー～



朝晩と日中や、室内と屋外の温度差が大きくなるこの時期になると、何だか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり…。その正体は「**寒暖差アレルギー**」かもしれません。

医学的には「**血管運動性鼻炎**」と呼ばれ、温度差が刺激になって鼻の中の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状です。原因はまだはっきりしていませんが、**ウイルスやアレルゲンが関与しているものではありません**。激しい寒暖差による刺激を受け続けることで、体内の環境を一定に保つ役割の**自律神経**が働いて、鼻内の血管の拡張や収縮が起こり、その結果鼻水が出たり、粘膜が腫れて鼻づまりがおこる、などの症状を引き起こすといわれています。

うどんや鍋など、温かいものを食べたときに鼻水が出るのも似たような現象です。熱い湯気が鼻に入ること、鼻内に急激な温度変化が起こり、体内の環境をできるだけ一定に保とうと自律神経が働き、鼻水が出ます。

寒暖差アレルギーを防ぐためには、**体で感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切**です。寒い屋外の時は、首元をマフラーなどで温め、さらにマスクをつけることがお勧めです。首まわりの太い血管を温め、またマスクで鼻の粘膜に触れる冷気を遮断できます。手袋や靴下も、手首や足首の太い血管をガードするために大切です。

そのほか、温度差だけではなく、たばこの煙や香料などの化学物質、精神的なストレスなども自律神経の働きに影響しており、こうした刺激となる物質を避けることや、ストレス解消を心がけることも寒暖差アレルギー対策につながります。

さらに、筋肉量が少ないと体内で産生される熱量が少ないので、体温調節が難しくなります。適度な有酸素運動や筋トレは、筋肉を強化し血流を促進するうえでとても有効であり、寒暖差アレルギーを予防する効果も期待できます。

治療としては、抗アレルギー薬や点鼻薬を使用し、鼻内の状態を整えます。日常生活での予防や対策はとても重要ですが、それでも症状が改善しない場合は耳鼻咽喉科外来を受診して下さい。

耳鼻咽喉科 武部真理子