

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol. 95

医療法人 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>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

慢性的な腰痛と日常生活

腰痛は、ほとんどの人が人生の中で経験します。腰痛にもいろいろな種類や症状がありますが、中でも、原因がはっきりわからず長い間重苦しい痛みが続くような「慢性的な腰痛」を感じながら生活している人が、日本には3人に1人いると言われています。慢性的な腰痛は、同じ姿勢を長く続けていたために生じたり、あるいは不規則な生活や運動不足、悪い姿勢、精神的なストレスなどによって腰の筋肉が緊張しすぎて疲労し、痛みだすものと考えられています。普段の姿勢や日常生活を見直し、慢性的な腰痛を予防しましょう。



慢性腰痛の主な症状

- ① 腰全体の疲労感、脱力感、重苦しい痛みがある
- ② 長時間、同じ姿勢で作業や運転をすると、痛みが増す
- ③ 雨の日や寒い日、朝方、湿気の高い梅雨時などに、痛みが増悪する

慢性腰痛と日常生活

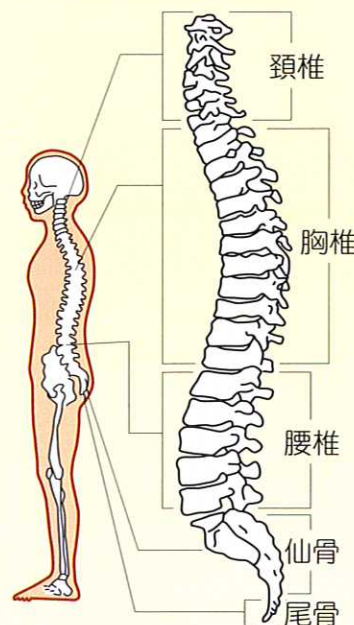
腰に負担のかかる生活を続けていることで、ある日突然腰痛が襲ってくることもあります。腰痛は日常生活の姿勢や動作を注意することで発現を防ぐ事ができます。普段から意識して生活してみましょう。

立つ

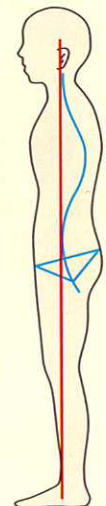
背骨は、椎骨という小さな骨がいくつも積み上げられたもので、身体を支えるのに重要な柱の役割をしています。首の部分には頸椎という7個の椎骨があります。胸の部分には胸椎という12個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には腰椎という5個の椎骨が積み重ねられています。背骨を横から見るとS字状に曲がっており、頸椎と腰椎は前彎、胸椎は後彎がみられます。この彎曲は脊椎にかかる負担を和らげ、バランスをとる働きをしています。

腰痛を予防するためには、この自然なカーブ（腰椎前彎）を保つようにします。良い姿勢とは、耳の所からヒモで重りをぶら下げた時、ヒモの重心線が肩の上、股関節の中央、膝の前、くるぶしの前を一直線を通るような姿勢です。

脊椎のしくみ



良い姿勢



脊椎の自然なカーブを保つようにしましょう

座る

背もたれのある椅子に座る時、浅く腰をかけて足を組んで座ると、腰・背中にかけて丸まった姿勢となり腰痛の原因となります。椅子に腰掛ける時は、深く腰掛け背筋を伸ばすようにしましょう。ただし、正しい姿勢であっても長時間腰掛けると、腰に負担がかかります。30分から1時間ごとに腰を伸ばすようにしてください。



悪い腰掛け姿勢



浅く座り、腰、背中が丸まった状態は、腰に負担が大きくなります。



正しい腰掛け方



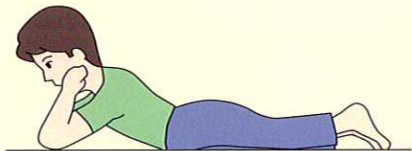
腰当ては、隙間をうめる様な大きさのものを使いましょう。

寝る

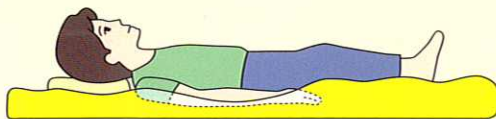
足を伸ばし真っ直ぐ上を向いて寝ると、腰のまわりの筋肉が余分に緊張して腰が痛くなることがあります。横を向いて寝るか、膝を立て膝の下に枕を入れると、腰の反りが和らぎ楽な姿勢となります。うつ伏せ寝は、腰の前彎を強めるので、避けたい体位です。また、布団やベッドが柔らかすぎると、臀部が沈み腰に負担がかかります。柔らかすぎるものは、避けましょう。



寝るときの悪い姿勢



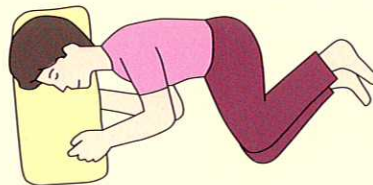
うつぶせの姿勢は、腰のそりを強くし、かなりの負担となります。



柔らかすぎる布団は、腰のそりを無くし負担となります。



楽な姿勢で寝ましょう



〔横向きに寝る場合〕 背中を丸めるように寝ます。



〔あお向けに寝る場合〕 膝の下にクッションを入れます。

起き上がる

朝起きたとき、すぐに起き上がらず、寝床の中で腰を曲げたり伸ばしたり、膝を曲げ伸ばしたり、少し身体を動かしてから起きましょう。また、上向きのまま起き上がらず、一度横向きになり、腕の力で上半身を持ち上げると、腰に負担がかかりにくく、比較的楽に起き上がれます。

物を持ち上げる

床の物を持ち上げるときは、膝を伸ばしたままで、深く腰をかがめるのは腰痛の原因になります。物を持ち上げるときは、背筋を伸ばしたまま十分膝を折ってしゃがみ、それから物を自分の方へ引き寄せ、膝を伸ばしながら持ち上げます。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うと、腹腔内圧が上がり、腹筋の強化につながります。腹腔内圧があがることで、体や背骨を支えることができ、背骨への負担を軽減できます。また、腹式呼吸は腰痛の予防だけではなく、便秘や冷え性の解消や、自律神経の働きをよくしたり、有酸素運動になるなど、多くの効果が期待できます。

慢性腰痛とコルセット

コルセットの役割は、腰や腹部の筋肉の補助として働き、腹圧を高め、腰にかかる負担を軽くすることです。したがって、腰痛の強い時期には、コルセットを着けておくと身体を動かすのに非常に楽です。しかし、しばらく経って日常生活にさほど痛みを感じないようであれば、作業時や特に腰をかばいたい時のみ使用する程度でよいでしょう。コルセットをあまり長い間着けていると、腰やお腹の筋肉がコルセットに頼りきってしまい、弱くなってしまいます。

慢性腰痛とストレス

慢性的な腰痛で悩んでいる人の中には、ストレスが原因となっている場合もあります。腰痛の痛みをいつも我慢していたり、腰の心配をして不安になったりすることでストレスがたまる、体の働きを調整している自律神経の働きが乱れてしまいます。その結果、血液の流れが悪って筋肉が固くなってしまい、慢性的な腰痛が起こります。

ストレスを取り除くには、適度な運動をして体を動かしたり、生活のリズムが狂っている場合は早寝早起きをしてリズムを整えたり、ストレスを発散できる趣味などを持つといいでしょう。

ストレスを解消しよう

- ① 日光を浴びる
- ② ウォーキングなど軽い運動をする
- ③ 規則正しい生活を心がける



健康教室

12月13日金曜日、「腰痛」と題して第169回健康教室を開催しました。腰痛の原因となる病気の説明や、日常生活での注意点などをお話ししました。



次回の健康教室のお知らせ

2月21日金曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。
たくさんのご参加をお待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトを閲覧できます。

