

〈品川診療所編〉

島村保健師から一言！

腰痛の話

厚生労働省の平成22年度の「国民生活基礎調査」で、最も気になる症状・自覚症状で男性第一位、女性は第二位（第一位は肩こり）となっているのが“腰痛”です。日本人の多くが腰痛に悩まされているということです。今や国民病とも言われる腰痛、皆さんも一度や二度は腰痛に悩まされたことがあるのではないのでしょうか？それではなぜ、腰痛が多いのでしょうか？

それは人が「直立二足歩行」するので脊椎（背骨）で上半身を支えることになり、骨盤に一番近い位置にある腰の脊椎に一番負荷がかかるようになりトラブルが起きやすくなりました。

腰痛の原因

1. 骨や筋肉の病気からくる腰痛（椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗鬆症、スポーツ障害・外傷など）
2. 内臓や血管の病気からくる腰痛（腎結石、胆石、子宮の病気、膵炎、十二指腸潰瘍）
3. その他の腰痛（多くの患者さんが該当するもので検査をしても特に異常が見つからないもの）

腰痛になったら

腰痛の陰に重大な病気が隠れていることがありますので、痛みが続くようであれば病院を受診しましょう。

1. 病院に行くべき症状

- がまん出来ないほど痛みが強く、安静にしても痛みが治まらない場合
- 腰痛と同時に尿が出せなくなった状態が起こった場合
- 足の痺れや麻痺がある場合
- 1～2週間しても症状が軽くなる場合

2. セルフケアできる症状

上記以外の腰痛の多くは、発症後数日から一週間程度が痛みのピークです。その間は腰に負担のかかる動作を避け痛み止めの薬、湿布やサポーター・コルセットなどを上手に利用しましょう。



腰痛を予防するには

1. 良い姿勢を保つ（腰に負担をかけない姿勢）

デスクワーク時の良い姿勢とは

①顎を引き②背筋を伸ばし③腰と足の付け根が直角になるように深く座る

2. 日常生活で気をつけたい動作や姿勢

- ・中腰、前かがみなどの不自然な姿勢をなるべくとらない
- ・同じ姿勢を長時間とらない、長く続くときは途中でストレッチを行う
- ・物を持ち上げる
- ・拾うときはしゃがんでから

3. 生活習慣で気をつけたいこと

- ・精神的なストレスも腰痛を長引かせる要因と言われていますので、ぬるめのお湯にゆっくり入浴し、血行を良くして筋肉の緊張をほぐすとともに日頃のストレスの解消に努めましょう。
- ・骨粗鬆症などの予防のため食事でカルシウムやビタミンB・Dを取りましょう。

4. 運動により筋力を保つ

- ・筋力が衰えると腰椎を支える力が低下します。ストレッチや腰痛体操など適度な運動を行い背骨や腰を支える筋肉の柔軟性を保ちましょう。ただし、痛みのひどい時は安静を第一とします。

生活習慣を見直し、日頃から腰痛対策を行って腰痛を予防しましょう！