



腰痛の予防について

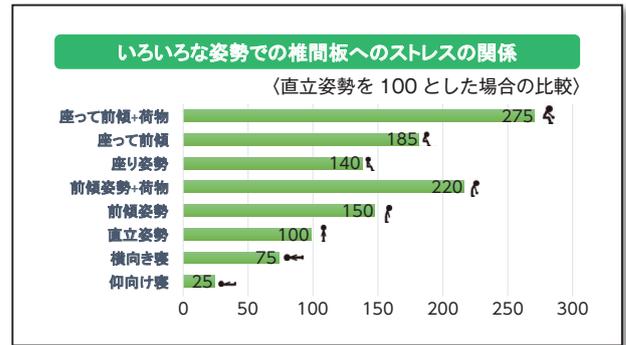


理学療法士 種本 翔

皆さんは日本人が腰に痛みを経験する割合をご存知でしょうか。なんと80%もの方が、一生に一度はこの痛みを経験します。また、ある報告によると有訴率は1位、通院率は高血圧について2位といわれるほど、多くの方が悩まれている症状のひとつです。

一般的に腰に痛みが生じた場合、病院を受診される方が多いのではないのでしょうか。レントゲンやMRIなどの検査を受けることとなりますが、原因がはっきりしないことが多々あります。腰痛全体の85%は、原因の判断に困るものだとされています。

では、この痛みはなぜ生じるのでしょうか。痛みがでる場所は、背骨や、その骨を支えるクッションや筋肉、そして靭帯などたくさん考えられます。右のグラフを見てください。これは椎間板という背骨のクッションにかかる負担が姿勢により変化することをグラフにしたものです。



椎間板ひとつとってみても、日々の生活の中で、私たちの身体はストレスにさらされています。その結果、わずかな損傷が生じ、それらが重なり合いながら、痛みにつながっていきます。これらに加え、最近では腰痛における心理社会的要因の関与もあげられます。皆さんが毎日行っている動作に、無理がかかる動きがあったり、習慣の中で負担をかけすぎていたりすると、どこかしらの破綻をきたします。原因がひとつに絞れないため、有効な治療法の確立が難しいとされ、慢性化している患者が少なくないのが現状です。

では、私たちに何ができるのかといったことが知りたいですよね。痛みの原因が椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などはっきりしている場合は、安静や医師の指示に従う必要があります。そうでない場合は、痛みが生じた場合でも、ベッドでの安静ではなく、できるだけ普段の生活や仕事を続けることが推奨されています。ここで大切になるのが、いかに腰痛を慢性化させないかということです。そのためにも、過度な安静はできるだけ避け、痛みへの不安を抱えてしまうことがないように注意しましょう。

そして、大切になってくるのが、生活習慣です。ただ、運動をすればいいというものではなく、日常生活での動作のくせを見直したり、職場環境を整える必要もでてきます。筋トレも力をつけるのではなく、腰の筋肉に過剰な力が入らないようにする配慮が必要になってきます。

ここでは、問題別に腰痛を予防するために、日ごろからできることを紹介します。

体の使い方に問題がある
腰に負担のかからない動き方をしましょう

Rocking back

【ポイント】

- 腰がそり過ぎないようにする
- 股関節を中心に動く
- 腰が早くまがらないようにする

姿勢・動作に問題がある
負担のかからない姿勢を心がけましょう

- 物を持ち上げる(重量物の運搬や看護・介護職に多い)
【ポイント】
・対象物に身体を近づける
・重心を低くする
・体のひねりを少なくする
- 椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)
【ポイント】
・前傾姿勢を避ける
・長時間同じ姿勢をとらない
・机や椅子の高さを調整する
・クッション等の腰当てで調整

腰に負担のかかりにくい動作を行い、できるだけ環境も適切な状態を保ちましょう。そして、痛みのコントロールにつとめましょう。