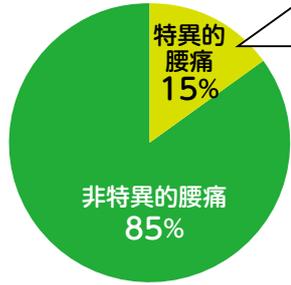


保健 だより

10月8日は『骨と関節の日』です。



腰痛の原因

【原因がはっきりしている腰痛（特異的腰痛）の一例】

- 椎間板ヘルニア
- 腰部脊柱管狭窄症
- 圧迫骨折
- 尿路系、婦人科系、消化器系などの疾患
- 脊椎腫瘍
- …など



国民の代表的な不調の訴えとして『腰痛（男性1位、女性2位）』が上位に上がり、また『仕事（作業）が原因で休んだ疾病』の第1位も腰痛です。今や国民病と呼んでも過言ではない腰痛。その大半は検査等で明らかでない「非特異的腰痛」と言われています。

『腰痛』の現状と原因とは…？

今回は、私たちの体を動かす【運動器】に目を向けて、有訴者率の高い『腰痛』について、お話しをしたいと思います。

腰痛をそのままにしておくと……

腰に違和感や負担をかけていると感じながらも、長い間、適切なケアをせずにいると腰痛が慢性化し、症状を悪化させてしまうという状況も見受けられます。そのままの状態であらうと、高齢期になって要介護状態を引き起こす事も少なくありません。日頃から、腰に負担の少ない正しい姿勢や動作を意識し、適度に運動を続ける事で筋力低下を予防し、腰痛を引き起こさない生活を心がけていきましょう。



腰への負担を和らげる生活習慣

★立ちっぱなし、座りっぱなしなど、長時間の同じ姿勢は避けましょう

せめて1時間に1回は、立って歩いたり、ストレッチをするなど、姿勢を変えたり、体を動かしたりして、凝り固まった筋肉をほぐしましょう。



★体重増加に気を付けましょう

体重が1kg増える事で、腰にかかる負担は3倍になります。今よりも体重を3～5%減量する事で、腰痛が半減すると言われています。



★適度な運動を行い、筋肉量を低下させないようにしましょう



★ストレスや疲れをため込まずに、リフレッシュしたり、リラックスできる時間を持ちましょう

ストレスや不安、緊張が強いと痛みを生じやすくなったり、痛みが長引いたりする事が知られています。休養や睡眠をしっかり取り、疲労回復を図ることも腰痛予防の一つと言えるでしょう。



日常生活の合間にできる予防体操

前かがみになると痛みが出る方

【壁押し体操】

壁に手をつけて膝を曲げながらゆっくりと腰を反らせてみましょう。

※痛みが出ないように20～30秒程度行うのがポイント！



腰に手をあて、ゆっくりと後ろに反ることで効果があります。

後ろに反ると痛みが出る方

【膝抱え体操】

膝を両手で抱えて胸に押し寄せ、少しお尻が浮く程度で20～30秒、じっくり伸ばしましょう。



★どちらの体操も一日3回程度、無理のないよう行いましょう

★体操で違和感を感じた方や腰痛持ちの方は、医師と相談の上、行ってください