

健康だより

＜腰痛＞

＜腰痛の起源＞

人類が、2本足で立ち上がったのは600万年前・・・

これまで腰痛は二足歩行を選んだ人類の宿命といわれてきましたが、今も狩猟採集生活をして、1日に長距離を歩き、走り回る アフリカ サバ族の人たちには腰痛がないことから、腰痛は人間が長距離歩くことをやめ、重労働の農耕を始めて以降に急速に増えだしたといわれています。約1万3千年前に農耕文明が始まり、穀物の粉をひいたり、種まきをしたり等の前かがみの姿勢がもたらしたものです。

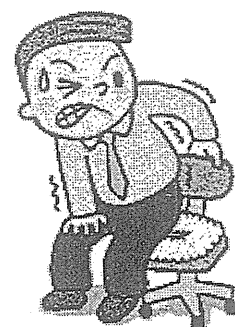
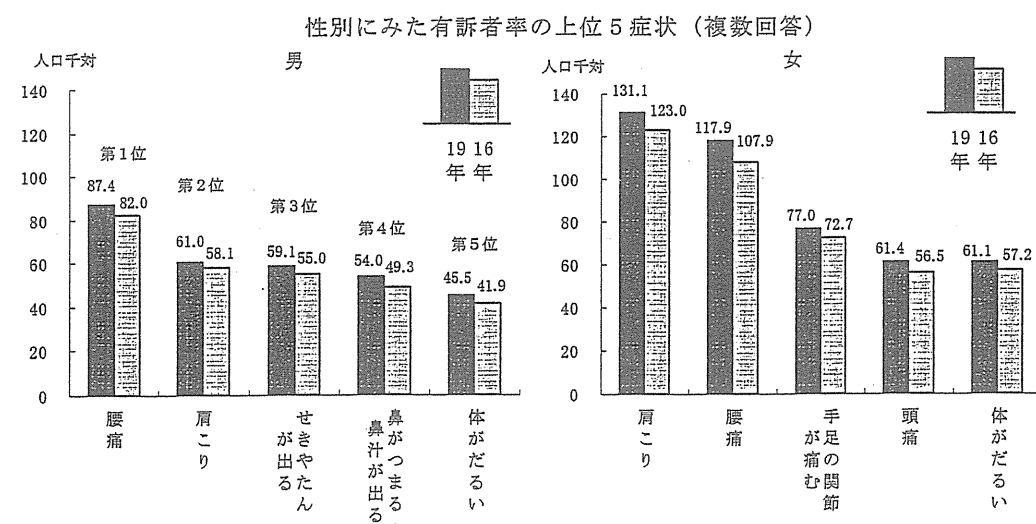
現代では、長時間にわたる無理な姿勢だけでなく、激しい動作の繰り返して腰椎が疲労骨折を起こし(腰椎分離症) 激しい痛みを訴える人も増えています。

＜腰痛とストレスの関係＞

腰は、私たちの体の要(かなめ)

平成19年の国民生活基礎調査(厚生労働省)で、自分の体に感じる症状で最も多いのが腰痛です。

8割の人が一生に一度は患うといわれ、年齢が高くなるにつれて、腰痛を訴える人が増え、国民病とも言われています。



腰痛は、背骨や椎間板の異常、筋肉やじん帯の疲労、内臓の病気で起こるもの等、原因が明らかなものもありますが、腰痛に占める割合は15%といわれ、腰痛のほとんどはまだ原因が分かっていません。

検査を受けても骨格や臓器に異常が見られない腰痛が多いといわれていますが、最近の研究では、ストレスが大きく関わっていることが明らかになってきています。

● 心理的ストレスと腰痛

精神的なストレスを抱えると自律神経の乱れで、人は筋肉を緊張させ腰や背中中の筋肉が痙攣したような状態に陥ります。筋肉の中には血管が通っているため、血液循環が悪くなり、その結果筋肉は疲労し、腰痛へと進んでいきます。

● 痛みは脳で作られる

腰に大きな問題がないのに重い腰痛となっている人の3割が「心の問題を抱えている」心に不安がある人はない人に比べて「30倍の腰痛発症率」があるという調査結果があります。

脳の生理学の研究で、脳の中で痛みが作られていることがわかってきました。

心の痛みが腰の痛みが変わっていく・・・心と体が発する悲鳴といわれています



＜対策＞

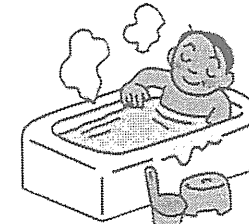
心と体のバランスを整え⇒⇒心理的ストレスを和らげる

- 適度な運動
まず歩こう
運動は血液循環が良くなり、歩くことは心の開放にもなります。
- 生活リズムを整える
人間の体は、日中は体を動かし、夜は体を休めるように 体内時計がセットされています。
体内時計の乱れが悪循環に陥ります。
- 何か楽しめる趣味をもつ
人は何かに夢中になっていると嫌なことや体の不調のことも忘れてしまいます。
スポーツ、習い事、趣味、映画、音楽、アロマセラピー、友人に愚痴を聞いてもらう、等々、自分なりのストレス発散法を見つけましょう。
- 腹式呼吸でリラックス
ゆっくり深呼吸をすると、副交感神経が働いて、感情が安定します。毎日続けることでストレスへの抵抗力も高まります。
- 気分爽快「大声」のススメ
大声を出すと呼吸が深くなり、筋肉への血流が増加します。ただし時と場所を選んで。
スポーツ観戦や、自ら参戦や、カラオケなどがストレス解消になるのでは。

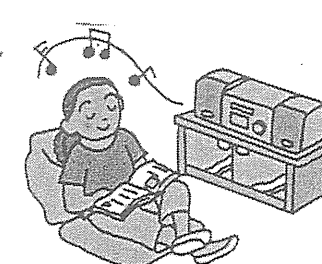


ストレスと上手につき合うコツ

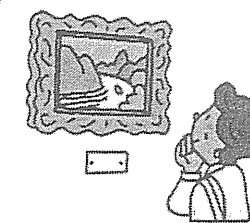
ストレス解消法あれこれ



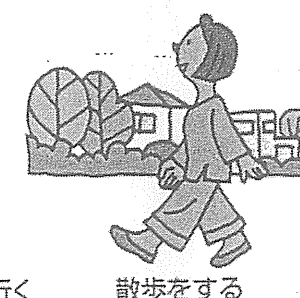
のんびり入浴



音楽を聴く・歌う



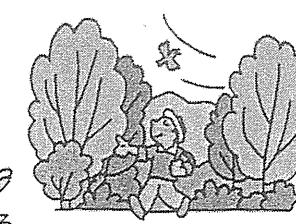
美術館や博物館に行く



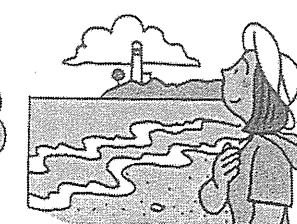
散歩をする



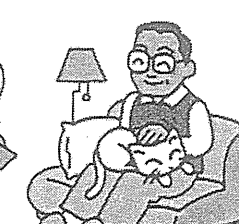
ストレッチをする



森林浴をする



水辺に行く



動物を飼う



笑いを生活に取り入れる