

腰痛～改善と予防～

<腰痛の原因は？>

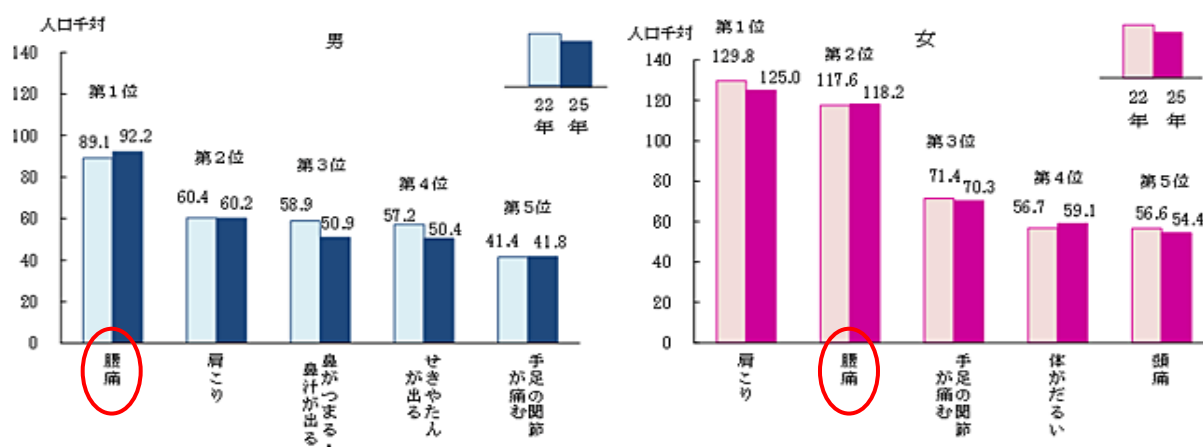
日本人の8割の人が、一生に一度は経験するといわれる腰痛。

H25年国民生活基礎調査による「通院者率」（下図参照）では、

男性では「腰痛」が最も多く、女性も第2位です。

腰痛の原因は発症の年代によってもさまざまですが、原因がはっきりしているのは全体の15%で、原因不明の腰痛が85%と圧倒的に多くなっています。

最近では心理的ストレスも多く関与しているともいわれています。



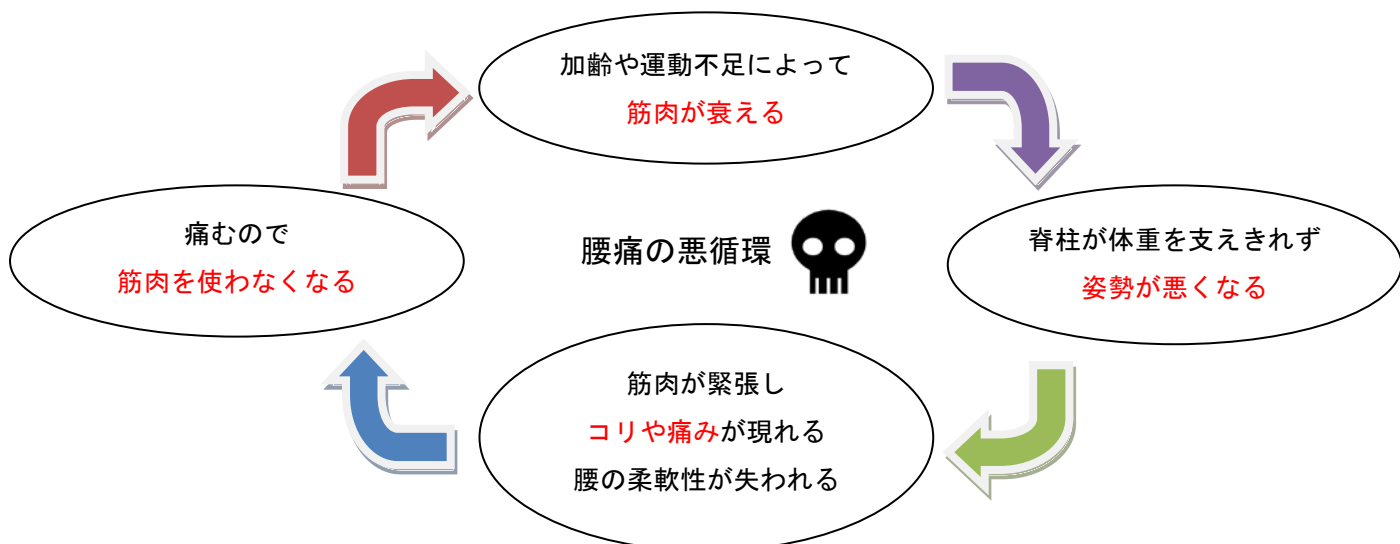
注：有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。

なお「腰痛」とは腰の痛みの総称ですが、X線などの画像で発見しにくい「筋肉に關与する腰痛」が最も多いと考えられています。

<筋肉と腰の關係>

背骨（脊柱）は横から見ると穏やかなS字カーブを描き、腰にかかる負担を軽くしています。

ところが、猫背や反り返った姿勢は、脊柱の形が不自然となり、腰に余分な負担をかける事から、筋肉が緊張して硬くなり、腰痛を起しやすくなります。

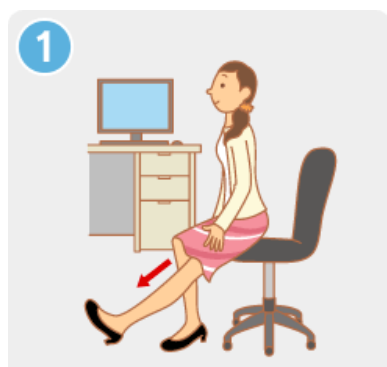


<腰痛対策～改善・予防法>

腰痛の原因	筋肉疲労	筋力低下	骨格の歪み	血行不良
良くない生活習慣	・長時間のスポーツ ・デスクワークや車の運転（同じ姿勢） ・寝不足 ・ストレス ・足に合わない靴	・運動不足 ・肥満 	・姿勢が悪い（前かがみ等） ・重い荷物をいつも同じ肩にかける ・歯並びが悪い（噛み合わせの悪さで骨が歪む）	・運動不足 ・肥満 ・冷え 
改善・予防法	・ストレッチ ・腰痛体操 	・ウォーキング ・水泳 ・水中ウォーキング 	・姿勢をよくする（耳→肩→股関節→膝→足首が一直線になっている＝綺麗なS字カーブ）	・ゆっくり入浴 ・血行がよくなる食生活（緑黄色野菜・ビタミン・ミネラル等） 

<腰痛に効果アリ！太もものストレッチ>

腰痛予防には、腰回り・お腹回りを鍛えるだけでなく、実は、太もものストレッチが役に立ちます。太ももの筋肉をやわらかくすると、骨盤と腰で身体を曲げやすくなり、腰への負担を軽くします。



①
いすに浅く腰掛ける（背筋を伸ばして胸を張る）

伸ばすほうの脚を前に出す（かかとだけを床につけて膝を伸ばす）



②
太ももの前に手を置き、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと身体を前に倒す

反対側も同様に行う

☆ 1回 20～30 秒左右で1セット 1日 3～5 セット

☆ 太ももの前側の筋肉にぐっと力を入れると、ストレッチ効果が高まります。

ギックリ腰

西洋では「魔女の一撃」と言われる突然の痛み！
正式には「急性腰痛症」といい、若い人にも起こります。
原因は様々ですが、血行不良も一因です。
喫煙者の「腰痛対策」には「血行改善」＝「禁煙」を加えましょう。



○激しい痛みがあるときは安静が必要ですが、ある程度痛みが治まったら運動を始めましょう。普段から身体を動かすようにし、運動を継続することで効果が期待できます。

○椎間板ヘルニアなど、原因が明らかな腰痛は、医師の診断と適切な治療が必要です。