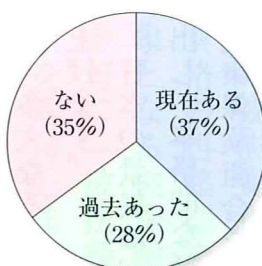


腰痛

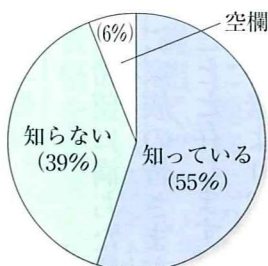
日本人の多く約一割が悩んでいる腰痛（人口千人当たり、男性八十二人、女性一〇八人。二〇〇四年の厚生労働省調べ）ですが、当グループの健康調査結果においても腰痛が現在あると答えた人が約三十七%と非常に多いことが判りました。そこで、今回は腰痛の健康調査結果報告とともに、今後の腰痛対策として、腰痛の原因と予防、対処法についてお知らせします。

健康調査結果

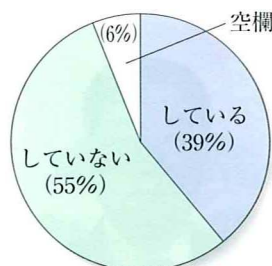
腰痛の有無



腰痛予防対策を知っていますか



腰痛予防のための対策を実際に行っていますか



上記のように、わが国の腰痛に悩む人の割合よりも、当グループの腰痛がある人の割合が高いことが判りますが、予防対策を知らない人が約四割、また実際に対策を行っていない人が、半分以上なのは残念な結果だと思います。腰痛に対しては、普段からの対策が悪化や慢性化を防ぐと言われていますので、ぜひ、日ごろからの注意と対策を心がけましょう。



腰痛の原因は？



腰痛の原因にはさまざまなものがあります。

- ・整形外科的な原因：椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、変形性脊椎症、骨粗しょう症など
- ・内科的な原因：癌、大動脈瘤、腎・尿管結石、胃・十二指腸潰瘍、膵炎など
- ・婦人科的な原因：子宮内膜症、腫瘍など
- ・その他、日常の動作姿勢の影響による腰痛（前かがみ、捻った状態で荷物を持つなどの不自然な姿勢や長時間の同一姿勢によるもの）肥満、喫煙、ストレスなど

以上のような原因で腰痛が起きますが、整形外科的な、腰の骨や、骨と骨の間の椎間板、腰の周りの筋肉の衰え、老化などの原因が多いようです。腰の周りの筋肉は自分で鍛えることができますので、意識して筋肉を鍛えることで、腰痛の予防が可能です。

そこで、腰痛予防と症状の軽減ができる体操を紹介しましょう。

腰痛体操

決して無理をしないようにする。息を止めたり勢いをつけたりせず、一つ一つの体操は深呼吸をしながらゆっくりと行う。
(目安としては五〜十回)

◎全身リラックスとストレッチング

太ももの裏側のストレッチング

あお向けになって、左脚の膝を立てる。そこから膝をゆっくり伸ばせるところまで伸ばし、五〜十秒間そのままにして、ゆっくりと元の位置に戻す。右の脚も同様に行う。

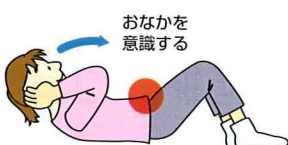
背中と腰のストレッチング

あお向けになって、両手で両膝を抱えるようにして背中を丸める。五〜十秒間その状態を保つ。

◎筋肉トレーニング

おなかの筋肉を鍛えるトレーニング

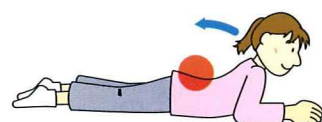
あお向けになって、おへそのあたりを見るようにして上体を起こし、五〜十秒間その状態を保つ。おなかに力を入れるようにする。



意識する場所

背中の筋肉を鍛えるトレーニング

ひじをついた状態から背中をゆっくりと反らせる。五〜十秒間その状態を保つ。決して無理をしない。



◎体操の仕方、ポイント

・一日二〜三セットを目安に毎日続けましょう。

・畳やカーペットの上など、適度な固さのところがよいでしょう。柔らかいベッドは不適です。

・体操はストレッチングや筋力トレーニングを組み合わせたもので、腰痛の急性期が過ぎたら、無理のない範囲で徐々に始め、痛みが消えた後も継続することが大切です。

注意：無理をせず、体操によって痛みを感じる時は行わないようにしましょう。

癌や骨粗しょう症の方は体操ができない場合がありますので、医師に相談してください。

痛みの強いときの対処法

(ぎっくり腰のような急性腰痛症の場合)

・まずは安静が第一、期間は二〜三日で、楽だと感じる姿勢で安静を保ちましょう。
・三日経っても痛みが軽減せず、日常生活に支障がある場合はすぐに医療機関を受診しましょう。
・痛みの軽減には、市販の痛み止めやシップ（痛み始めは冷シップでその後は気持ちよいと感じるものを）を使ってみてよいでしょう。

腰痛を防ぐためのポイント

●物を持つとき

膝を曲げて腰を落とし、荷物を自分のほうに引き寄せてから持ち上げるようにする。

●立ち仕事をするとき

足元に十〜十五cmの高さの台を置き、片方の足を乗せる。交互に乗せて休ませると楽になる。

●高いところの作業をするとき

腰が反らないように、十分な高さの台に乗って作業をするようにする。

