

腰痛の予防法 できるだけ腰痛にならないために

日常生活での姿勢には十分注意!

ふだんの姿勢、ココに注意

立っているよりも座っている方が腰に負担が少ないように思われがちですが、実際は座っている方が腰への負担は大きくなります。そのため、座り仕事を長時間行っている人は定期的に立ち上がり、腰を数回曲げ伸ばしするだけでも十分腰痛予防になります。また、特に気をつけていただきたいのは中腰や腰をひねった姿勢です。不用意にそのような姿勢をとると、ぎっくり腰の引き金になります。

椅子に座るときは



膝の高さが足の付根より少し高くなるように調節する。

床に座るときは

あぐらや横座りは長時間しないようにする。正座のほうが腰に負担がかかりません。



寝るときは

うつ伏せにならないようにする。横向きのときは膝を曲げ、あおむけのときは膝の下に座布団などを入れる。



物を持ち上げるときは



腰を落として、できるだけ体に近く引き寄せて持ち上げるようにする。

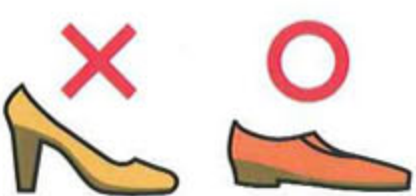
立ち仕事るときは



長時間立っている時などは低い足台に片足ずつ交互に乗せると腰が疲れません。

出かけるときの靴は

女性はハイヒールをなるべく履かないようにする。



疲労回復を心がけよう!

疲労に関する予防は、各個人が適度に休憩やリフレッシュをすることが大事です。実際はなかなかできていないのが現状のようですが、心がけていきましょう。



一番の予防法は運動不足解消!

腰痛に効果的な運動療法としては、やはり腹筋、背筋の強化です。これらの筋肉が弱いと支えが不十分になり、腰に負担がかかりますので腰痛予防や再発防止のために普段から鍛えておくことが大切です。実際、腹筋の強化を行っている人はたくさんおられますが、なかなか背筋の強化まではできていないようです。背筋強化がうまくできない理由としては、一人でやりにくい、うまくできない、腹筋よりもなんとなくやってみてもつまらないなどがあるようです。ですが、腹筋だけを鍛えると、かえって腰周りの筋肉のバランスが崩れて、腰痛の原因となる場合があるので、必ず腹筋と背筋はバランス良く鍛えてください。

腹筋・背筋はバランス良く!

ただし、自己流の体操はかえって腰痛を悪化させることがあります。必ず医師や専門知識のある人などの指示にそって行うことが大切です。

当院では腰痛の原因や予防法についてのパンフレットを用意し、リハビリの専門スタッフが腰痛体操の指導を行なっています。また、必要に応じてレントゲンやMRIなどによる精密検査も行いますので腰痛にお悩みの方は、一人で悩まず受診してください。みなさんの腰痛が少しでも解消するように力になります。

4本足で歩く動物は、背骨に負担がかからないため、腰痛という症状は存在しません。しかし、私たち人間は2本足で直立歩行しているため、背骨が縦に並んでいます。そのため、腰の下部分に体重がかかり、負担が大きくなると腰痛をおこしてしまいます。

腰痛は誰にでも、いつでもおこりえます。「いままで腰痛なんてなったことないのに」といって外来に来られる方もたくさんおられますが、腰痛をおこす原因の多くはみなさん自身にあります。そこで今回は、腰痛の原因や予防方法についてお話したいと思います。

腰痛の原因

腰痛の原因は大きく分けて①生活習慣、②疲労、③運動不足の3つです。日常生活の中に原因があることが多いのですが、逆にいうと普段から気をつけておけば、予防も可能です。

生活習慣

日常のなにげない動作が、腰に大きな影響を与え腰痛の原因となりえます。うつぶせでの読書やテレビ鑑賞、合わない高さのキッチンやテーブルでの作業、横座り、あぐら、腰の沈むやわらかい寝具等です。これらを続けると、背骨や関節、筋肉に負担がかかり、慢性的な腰痛を引きおこしてしまいます。

疲労

同じ姿勢で長時間過ごすことは、同じ筋肉に負担を与え、その筋肉に緊張状態が続きます。そうすると、血液循環がうまくいかず老廃物がたまりやすくなり、その結果、筋肉に疲労がたまり腰痛となります。

運動不足

運動不足になると、体力や筋力が衰えてきます。通常の生活を行なっているだけでは、気づかないうちに筋力は低下していきます。背筋や腹筋、足腰の筋力が十分ないと、少しの負担が腰痛をおこす原因となります。また、ある程度筋力があっても、自分の持っている筋力以上の作業を継続していると、それもまた腰痛の原因となります。

その他の腰痛原因

- 冷房** 冷房の冷たい空気が背中や腰に直接あたると、筋肉が緊張して血管が収縮し、血行も悪くなります。それによって、腰痛がおこります。
- 骨粗鬆症** 年をとると骨の密度が粗くなるため、骨の重量が軽くなります。特に閉経後の女性が骨粗鬆症になりやすいです。骨粗鬆症になると、骨の体重を支える力が弱くなり、腰痛だけでなく、背骨の骨折もおこしやすくなります。
- 他の病気** 消化器、泌尿器、婦人科系の病気が原因で腰痛がおこることがあります。腎臓病や肝臓病などの内臓の疾患でも腰痛はおこります。
- 心因性** うつ病や心身症など精神的なことが原因で腰痛がおこることもあります。この場合は腰に異常があるわけではありません。

腰痛を知ろう!



整形外科医 柳下 昌史