



さろまげんき王国

今月の担当保健師は 遠藤 ゆきの です。

腰痛に要注意！働き盛り世代の腰痛予防

平成28年度国民生活基礎調査によると、病気やけが等で自覚症状のある方のうち「腰痛があると回答した人の割合は、男性が1位、女性が「肩こり」に次いで2位でした。

そこで今月は、働き盛り世代の腰痛について、町内の整骨院でご活躍されている柔道整復師の尾崎さんと寺下さんにお話を聞いてきました。

——国保加入者の外来通院費を見ると、40歳代で頸肩腕症候群や腰痛症など、整形外科系の診断を受ける人が多いようです。職業と関係はあるのでしょうか。

尾崎 腰痛や頸肩腕(けいけんわん)症候群は職業に関係なく、誰でもそういった症状になりやすいです。例えば、トラック運転手や事務職など、長時間同じ姿勢でいる人、介護職の人、農家や漁師なども力仕事で無理をして来院する人がいます。

——腰痛を発症するきっかけはどのようなものがあるのでしょうか。

尾崎 腰痛は、重いものを持つとしたりした時になると一般的には思われています。でも、実際は「朝、顔を洗おうとしたら」など、日常の何でもない動作がきっかけで発症します。ただ、発症するまでの間に、重いものを持つたり無理な姿勢をして、知らぬ間にストレスがかかっている場合もあります。腰にストレスがかかった状態であっても、発症までには

痛みを感じることはなく、ある日突然腰に痛みが走るのです。

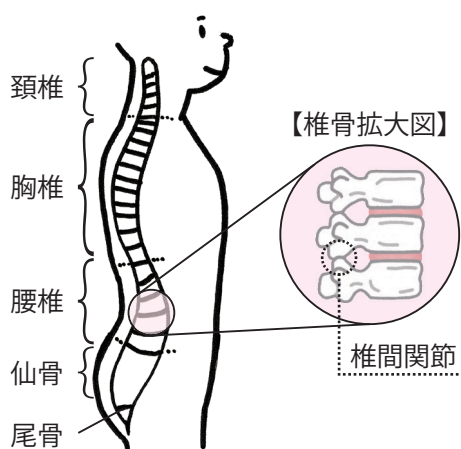
寺下 特に冬場は寒くて筋肉がこわばって動きにくいんです。雪かきなどの力作業も増えるため、腰痛で来院される患者さんは増加します。

尾崎 腰痛は何度も繰り返してしまいます。今では精神的なストレスも腰痛を引き起こす要因となることが分かっています。「再び痛めてしまうかもしれない」という不安から、極端に体を動かさなくなってしまうたり、脳の機能そのものが関係して、腰痛を再発させてしまいます。

本記事で扱う腰痛とは、明らかな異常や病気が認められないものを指します。

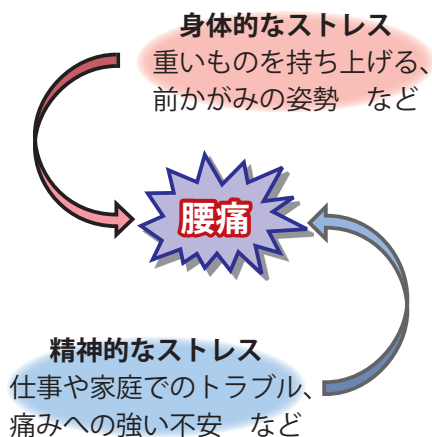
腰痛の中には内臓の病気や椎間板ヘルニアなどの原因も隠れていますので、じっとしていても痛む、脚がしびれるなどの症状があった場合には、放っておかずに病院を受診しましょう。

背骨(脊柱)の構成



背骨(脊柱)は、頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨の5領域に分かれています。胸椎から腰椎にかけてはS字に湾曲しており、体重を弾力的に支えています。

腰痛は、腰椎を構成している椎骨と椎骨の連結部である椎間関節や、椎骨の周りにある筋肉が関係しているといわれています。



——腰痛を予防するためには何を心がけるのが大事でしょうか。

尾崎 正しい姿勢でいることだったり、無理に動かないこと。体を支えている大腿四頭筋（太ももの筋肉）のストレッチも大事です。あとは体幹を鍛えることが大切です。

寺下 体幹は、鍛えるだけで腰にベルトを巻いているようなものです。私たちも、患者さんの治療として電気療法を行ったり、整形外科の紹介をしています。それが合わせて、必ず運動や体操をするように伝えられています。武道館・温水プール Starr のスタッフからアドバイスをもらったり、運動教室に参加してみるのも良いでしょう。また、自宅でトレーニングをしている人はそう多くないと思いますが、日常の中で少し意識するだけでも違います。

尾崎 椅子から立ち上がる時や、物を持ち上げる時に、前かがみにならないように意識するとか。

寺下 就寝中はどうしても体の動きが少なくなるため、朝には筋肉の柔軟性が低下しています。起きたらまず、足の指、足首、膝の順にゆっくりと曲げ伸ばしすると効果的です。ぜひ実践してみてください。

動作時の姿勢



重いものの持ち上げや移動、前かがみになる時などの動作時は、少しだけ胸を張り、本来の腰椎の湾曲が保たれるようにする。

体幹トレーニングの一例



四つんばいになり、左右逆の腕と脚を一直線になるように持ち上げ、お腹を意識して状態を保つ。呼吸は止めずにゆっくり息を吐く。

仕事や自宅でも簡単に出来るトレーニング

◆前かがみの姿勢が続いた時に

脚を肩幅ほど開き、膝を伸ばし、ゆっくり息を吐きながら、上体を後ろに反らす。両手は骨盤をおしこむイメージでわき腹に添える。



◆背中を反らしがちな人に

椅子に座り、肩幅より広く脚を開き、息を吐きながら、ゆっくり前に上体を倒しながら背中を丸める。



取材へのご協力ありがとうございました！



寺下 秀明さん



尾崎 実さん

腰痛は誰にでも起こりうるものです。日常生活の中で、意識して適度な運動やストレッチを行ったり、ストレッチを発散しながら生活することが大事です。また、腰痛には重篤な病気が隠れている可能性もあるため、痛みが我慢できないときは決して自己判断せず、整形外科や整骨院を受診し、早期に治療しましょう。

