

ジョイント

J O I N T

vol. 60

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

腰痛予防～日常生活での工夫～

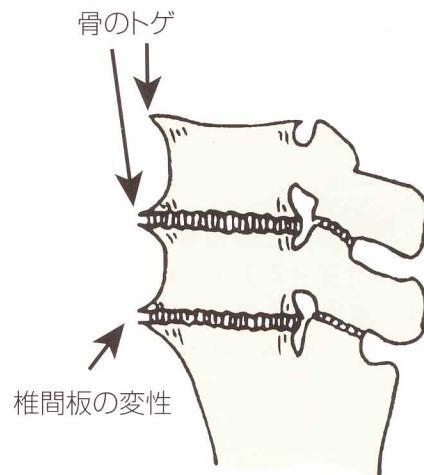
ほとんどの人が「腰痛」を経験したことがあると思います。腰痛は、普段の生活での姿勢、動作が関係してくることがよくあります。今回は「腰痛予防」の特集です。

腰痛を起こす

代表的な病気

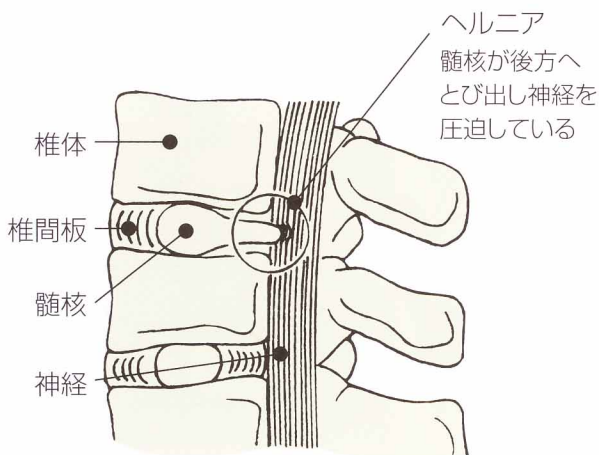
変形性腰椎症

とくに中高年以上の人に多くみられ、腰に痛みやこわばりを感じます。原因は加齢によるものをはじめ、腰に負担のかかる労働で腰を使いすぎたことなどが考えられます。この病気では椎間板の組織の変性や腰椎の形状の変化（骨のとげ）がみられます。



変形性腰椎症

椎間板の変性や骨のとげがみられます



腰椎椎間板ヘルニア

腰椎椎間板ヘルニア

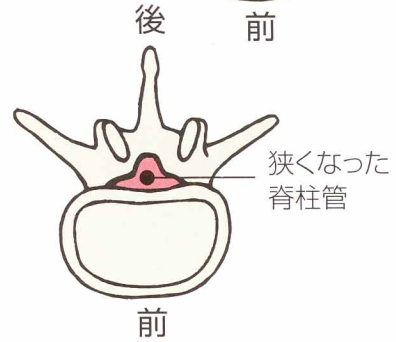
とくに 30 歳代を中心に多くみられます。椎間板（髄核）が後方へとび出して、脊椎の中に保護されている神経を圧迫するため起こります。主な症状は腰痛と足の痛みですが、この他にも足のしびれや、筋力の低下などの症状がみられます。また横になり膝を伸ばしたまま足を持ち上げようとすると太ももの後ろに痛みが走ります。

腰痛症（慢性腰痛）

はっきりとした原因がわからない場合も多いのですが、同じ姿勢を長く続けていたため、あるいは不規則な生活や運動不足、悪い姿勢、精神的なストレスなどによって腰の筋肉が緊張しすぎて疲労し、腰椎や骨盤の周辺に痛みが起こると考えられています。

腰部脊柱管狭窄症

60歳代以後の男性に多くみられます。原因は脊柱管（神経を入れている管）が、老化、あるいは変形などにより狭くなって神経を圧迫するために起こります。この病気では腰から下半身にかけての痛みやしびれ、また一度に長く歩けないなどの症状がみられます。



腰部脊柱管狭窄症（上からみた脊椎）

日常生活の注意点

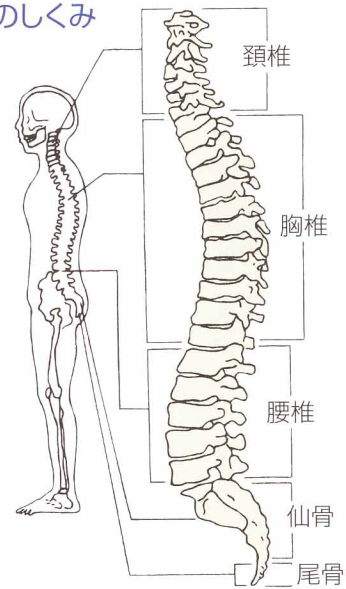
立つ

私たちの体を支える背骨は、上から首を支える骨「頸椎」七個、胸の部分を支える骨「胸椎」十二個、腰の部分を支える骨「腰椎」五個からできています。

この背骨は、横から見るとまっすぐではなく、頸椎と腰椎は前の方に、胸椎は後ろにとちょうどS字状の形に曲がっています。そして、これらの骨（椎骨）の間には、椎間板があり、衝撃を和らげるクッションの役目をしています。

腰に負担のかからない姿勢は、耳の所からヒモで重りをぶら下げた時、ヒモの重心線が肩の上、股関節の中央、膝の前、くるぶしの前を一直線で通るような姿勢です。

背骨のしくみ



座る

背もたれのある椅子に座る時、右図のように、浅く腰をかけ、足を組んで座る人はいませんか。確かに楽そうに見えますが、腰・背中にかけて丸まった姿勢となり、決してよい姿勢とはいえません。椅子に腰掛ける場合には、深く腰掛け背筋を伸ばすようにしましょう。また、背もたれと腰部の間に隙間が出来る場合には、腰の後ろに座布団やタオルを置いて正しい姿勢を保つよう心がけてください。



負担のかかる座り方

浅く座り、腰、背中が丸まった状態は、腰に負担が大きくかかります。



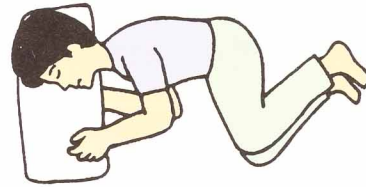
負担のかからない座り方

腰当ては、隙間をうめる様な大きさのものを使いましょう。

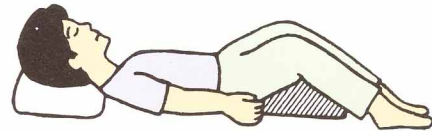
寝る

足を伸ばし真っ直ぐ上を向いて寝ると、腰のまわりの筋肉が緊張して腰が痛くなることがあります。横を向いて寝たり、膝の下に枕を入れると、腰の反りが和らぎ楽な姿勢で眠れます。背中が曲がっている人は、頭の枕を大きめの物にし、頭の位置を高くすると楽に休めます。また、布団やベッドが柔らかすぎると、臀部が沈み腰に負担がかかります。柔らかすぎるものは、避けましょう。

楽な姿勢で寝ましょう



横向きに寝る場合 背中を丸めるように寝ます。



あお向けになる場合 膝の下にクッションを入れます。

起き上がる

上向きのまま起き上がると、腹筋、背筋に負担がかかるので、一度横向きになり、腕の力で上半身を持ち上げると、起き上がる時に腰に負担がかかりにくく、比較的楽に起き上がれます。

物を持ち上げる時の注意点



膝をのばしたまま腰をかかめ、荷物を持ち上げると、腰に負担がかかります。



背筋をのばし、十分に膝をまげ、しゃがみこんでから持ち上げます。

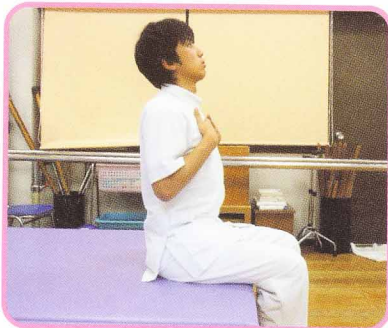
物を持ち上げる

床の物を持ち上げる時は軽い物であっても、背筋を伸ばしたまま十分膝を折ってしゃがみ、それから物を自分の方へ引き寄せ、膝を伸ばしながら持ち上げます。また、荷物はなるべく身体から近い位置に持ち、安定させゆっくり運ぶようにしましょう。

体操のすすめ

腰が痛いときの治療方法は、薬物療法・物理療法・運動療法・装具療法など症状により方法が異なりますが、その中で腰痛の再発予防を目的として行う体操をいくつか紹介します。

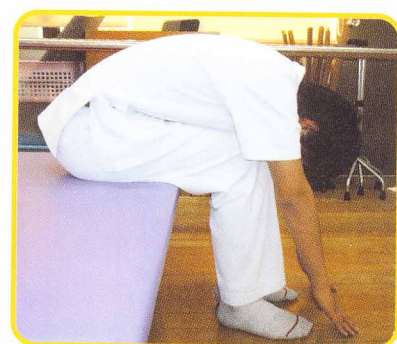
体操は、痛みが強いときは無理をせず、おさまってきたところに少しずつとり組むようにしましょう。



体をのばす運動



体をひねる運動



体を前に曲げる運動

健康教室

平成20年2月29日金曜日、「腰痛予防」と題して第134回健康教室を開催しました。

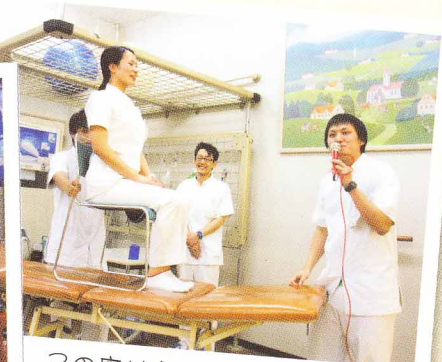
腰のしくみの解説や、理学療法の説明、腰痛に関する〇×クイズなどを行いました。



腰痛予防に関する院長先生のお話。



物理療法の1つ、腰のけん引の説明



この座り方、腰に負担がかかってますか？



参加者全員で腰のストレッチ。

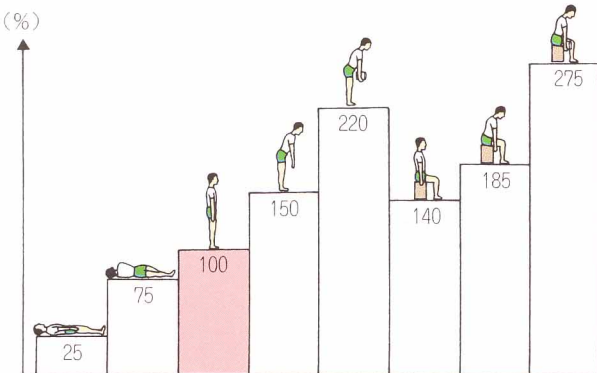


家で体操する時はゆっくり大きく行いましょう。

腰痛豆知識

1 番腰に負担のかからないのはどんな姿勢？

姿勢によって腰痛の程度が違ってくるのは、姿勢により腰椎の椎間板にかかる負担が大きく変化するためと考えられます。下の図は、立っている状態で椎間板内にかかる圧力を100としたときの、様々な姿勢での椎間板内圧の変化を示したものです。この図から立っているときよりも、椅子に座っているときの方が椎間板内にかかる圧力は大きく、腰に負担がかかっている事がよくわかります。



いろいろな姿勢での腰への負担

次回の健康教室のお知らせ

4月25日金曜日
13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。

皆様お誘いあわせのうえ
ご参加ください。