

## 腰痛について

椅子の立ち座りや作業中等、腰に痛みを感じる事はありませんか。

腰痛は、筋肉の負荷等の物理的な要因だけでなく、季節的な要因でも起こります。

特に、寒い時期や寒暖差でも発症することがあるため、腰痛をお持ちの方はもちろん、腰痛をお持ちでない方も発症する可能性があるため注意が必要です。

### 1. 腰痛が起きやすい状況・原因

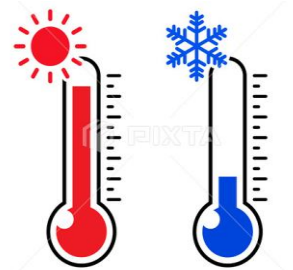
#### (1) 朝晩や前日の温度差

1日の中で気温差がある日や前日と気温差がある日では、身体機能は環境変化に適応するため様々な調節が行われます。

変化の負荷に耐えられない場合、自律神経が乱れやすくなります。

その結果、血行が悪くなり、筋肉が緊張を起し血管が収縮することで腰痛を発症しやすくなります。

腰回りは、筋肉が密集していることも要因の1つです。



#### (2) 筋力不足・筋力低下

筋力が低下していると、通常では耐えられる負荷でも筋肉疲労を起こします。疲労した筋肉は血行不良となり筋肉痛を起こしますが、腰にも同様の事が起こります。

また、年齢が進むにつれて、筋力は低下します。そのため、通常では痛くならない動作でも腰の筋肉が疲労を起こしやすく、痛みがでる場合があります。

特に、血行が悪くなりやすい寒い時期に筋肉に負荷がかかる動作をする場合は注意が必要です。



### (3) 体内の水分不足

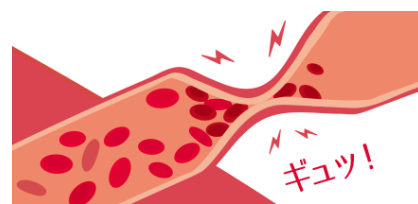
自律神経の調節や体温の維持には、体内の水分を必要以上に消耗します。体の水分が足りなくなることによって血行が悪くなり、腰痛が発生する場合があります。



特に寒い時期は、水分補給を忘れがちになるため気をつけましょう。

### (4) ストレス

ストレスから腰痛になることがあります。ストレスは交感神経を活性化させ、血管を縮めてしまい血行が悪くなるためです。特に、寒暖差は身体にかかる大きなストレスになるため、気をつけましょう。



## 2. 腰痛の種類

腰痛は、特異的腰痛（原因を特定できる腰痛）と、非特異的腰痛（原因を特定しにくい腰痛）にわかれ、後者は、腰痛全体の約85%にも及びます。

上記1の項目でお伝えした、冷えや自律神経の乱れが原因とされる腰痛は非特異的腰痛に分類されます。

### (1) 特異的腰痛（画像診断により病変が見つかる腰痛）

#### ① 椎間板ヘルニア

背骨の脊椎と脊椎の間にある椎間板が潰されることで、内部の髄核が押し出され、神経を圧迫することで痛みが生じる病気です。

20～40代の男性に多く見られるといわれています。

#### ② 腰部脊椎間狭窄症

脊椎にある脊柱管という神経の通り道が狭くなり、神経が圧迫されることで、腰痛や足のしびれなど生じる病気です。

40代以降の人に多く見られるといわれています。

#### ③ 骨粗しょう症

加齢によって骨を構成するカルシウムが失われ骨がもろくなる病気です。

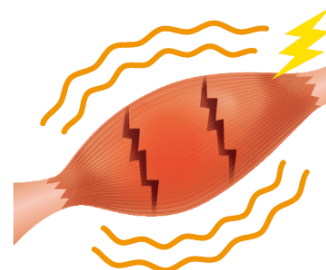
気づかないうちに腰付近で圧迫骨折を起こし、腰痛として発症する場合があります。



## (2) 非特異的腰痛 (画像診断だけでは原因が分からない腰痛)

### ①筋性腰痛

筋性腰痛は、「筋肉痛」のことで、筋肉の使い過ぎによって炎症が起きた状態です。肉体労働が多い人や、同じ姿勢を続けるデスクワークの人にも多く見られ、放置・悪化すると「ぎっくり腰(腰の捻挫)」になる場合があります。



### ②前屈腰痛(椎間板性腰痛)

背骨の脊椎と椎骨の間にある「椎間板」に問題があり、物を拾うなど前かがみになったときに、椎間板が圧迫されて痛みが出ます。背筋が弱い人に起きやすく猫背や前かがみになりがちなデスクワークの人にも多い傾向があります。

### ③のけぞり腰痛(椎間関節性腰痛)

のけぞり腰痛は、電車のつり革を持つ、洗濯物を干す、赤ちゃんを抱っこするなど反り気味の姿勢を取ったときに、背骨の後ろ側にある椎間関節がぶつかることで痛みが生じます。腹筋が弱いために反り腰になっている人に起きやすい傾向があります。

## 3. 腰痛の対策 (一例紹介)

腰痛の対策は、筋肉をほぐし血行を良くしたり、身体の冷えを防ぐことがあげられます。

**脊椎に異常がある場合などは、自信の判断で動かすと悪化する恐れがあります。腰に痛み・違和感を感じる場合は、必ず主治医の診断を受けてください。**

**また急な動作は、痛みを悪化・発症させる場合があります。**

**実施する際は、徐々に行ってください。**

### (1) ストレッチ

#### ①壁伝い背伸び(1日3回程度)

1. 壁から10cm程度離れて両手両肘を壁につく。
2. 息を吐きながら両手を壁伝いにあげていく。
3. 全身を十分に伸ばしたら、その姿勢を30秒保つ。



#### ②上体前倒し(1日3回程度)

1. 椅子に座った状態で始める。
2. 息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒して10秒保つ。



### ③背中で壁押し。(1日5~10回を3回程度)

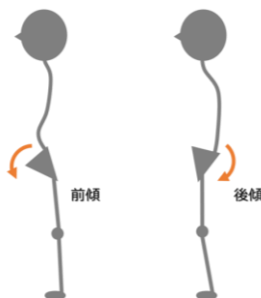
1. 椅子に座り、背中を壁(背もたれ)につける。
2. 背中全体でゆっくりと壁(背もたれ)を押し。



※④骨盤を動かす(イメージ図)

### ④骨盤を動かす。

1. リラックスした状態で直立します。
2. お尻を少し突き出す姿勢をとる。(前傾)
3. 骨盤を前へ突き出すように動かす。(後傾)



※専門家が腰痛について詳しく解説している動画を YouTube で閲覧できます。腰痛の概要に加えて、上記で紹介した方法以外のストレッチ等が紹介されています。是非参考にしてください。

[【腰痛】3秒で！腰痛の解消・予防にこの体操！腰の痛みが原因から消える！？](https://www.youtube.com/watch?v=EiJPw5jfU-c)

(<https://www.youtube.com/watch?v=EiJPw5jfU-c>)



### (2) 冷え対策

- ①カイロを使用する。
- ②入浴時、お湯にしっかりつかる。(38~40°Cで10~15分を目安。)
- ③適度に運動をする。(運動後の身体の冷えに注意する。)
- ④体を温める食べ物・飲み物を摂る。

ネギ、生姜やホットティー等

### 【参考】 腰痛に潜む大きな病気

腰痛の原因に、内臓疾患が関連している場合があります。命に関わる病気があるため、腰の痛みが続く場合は医療機関で診察を受けましょう。

1. 消化器系の病気
  - ・胆石、胆嚢炎、膵臓炎 など
2. 泌尿器系の病気
  - ・尿路結石、腎結石 など
3. 循環器系の病気
  - ・心筋梗塞 など

