

## ～腰痛について～

### 腰痛とは...

腰痛は一生のうちに国民の80%になるといわれるほど現代の一般的な病気です。腰痛は高齢者だけになる病気ではありません。10代など若い世代でもしばしば腰痛は起こります。その原因は車社会や日常生活などから運動不足や肥満の人が増えていることが要因として考えられます。

運動不足は筋力の低下を招き、肥満は体の重みが腰に大きな負担をかけることから腰痛の引き金になります。運動不足とは逆にスポーツのやりすぎでも腰を痛めることがあります。

また、長時間のデスクワークや車の運転などで同じ姿勢を続けていたり、うつぶせで本を読んだり、中腰や前かがみなどの姿勢をとっていたりすると、筋肉を強く緊張させることとなります。その緊張が積み重なると、腰痛として発症することとなります。

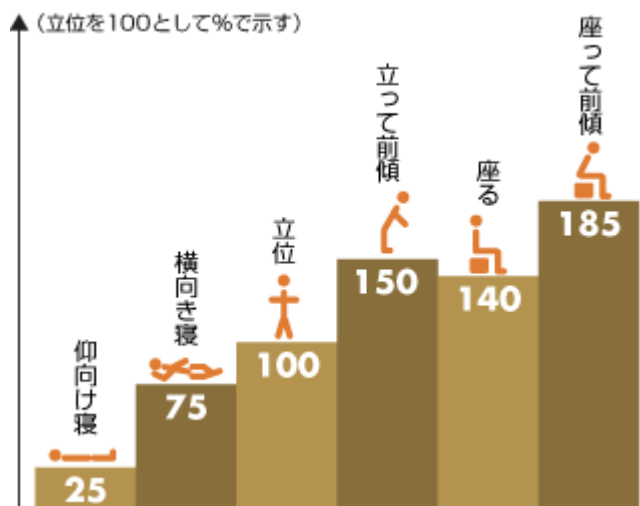
また、ストレスも筋肉を緊張させる要因とされ、若年層の慢性腰痛の原因のひとつにもなっています。まさに腰痛は現代の国民病ともいえるでしょう。



### 腰に負担がかかる姿勢

腰痛は2足歩行の人間の宿命とされていますが、それでも腰痛にならない人はたくさんいます。そのポイントは、**脊椎の生理的彎曲を維持する**正しい姿勢にあるといえるでしょう。腰の反りすぎや、前かがみなどの姿勢は腰痛を引き起こす大きな原因となります。また、あごが前に出て、背中が丸く、下腹が出て、膝が曲がっている姿勢では、腰痛だけではなく、肩こりや膝痛も引き起こします。

姿勢や負荷と腰椎椎間板内圧の関係表



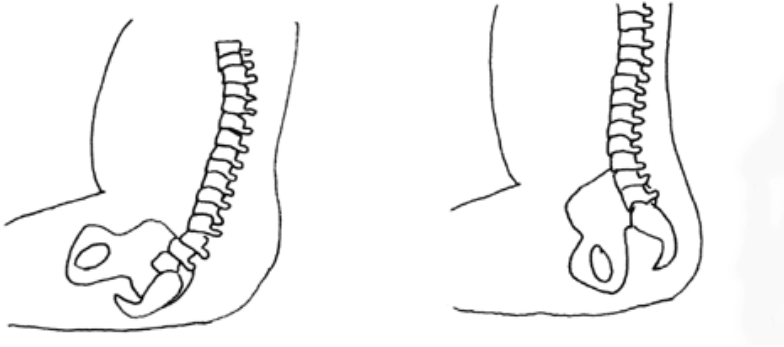
(Nachemson, 1976 より)

右の図を見ると、**座っている姿勢**が腰への負担が一番大きいことがわかりますが、これは股関節が曲がり、腹筋がゆるむために、上半身の重さや動きを支えるための負担が、腹筋以外の背中や腰の筋肉、背骨と椎間板にかかるからです。

デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。

## 腰痛対策

座っている姿勢でも**腹筋**をゆるませないことが、腰痛予防には大切です。腹筋は、意識して力を入れたり抜いたりできる数少ない筋肉なので、リラックスして座ったときにはゆるんでしまいがちです。このサボりやすい筋肉を鍛えることが、腰痛予防になります。



骨盤が寝た悪い座り方

骨盤が立った正しい座り方

## 日常生活での工夫

物を持つ際は**からだに密着させ膝を軽く曲げて**、腰に負担が無いようにします。



腰に負担がかかる持ち方



腰に負担が少ない持ち方

## 腰痛体操

腰痛ストレッチ体操は、反動をつけずゆっくりと行うようにしてください。息は止めずにゆっくり吐きながら(姿勢を戻す時は息を吸う)行うようにしてください。

### 1. 上半身前面と腰、背中を伸ばす体操

イスに深く腰掛け、背筋・両腕・肘を充分に伸ばす。  
息を吸いながら上半身をゆっくり後ろに反らせていく。  
息を止めて3つ数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻す。



### 2. ひざの裏側を伸ばす体操

両足を伸ばして座る。  
手の指先を足の先に届かせるつもりで、  
ゆっくりと上半身を前に倒していく。  
3つ数えて元に戻る。



### 3. 腰の筋肉(背中側)を伸ばす体操

あお向けになり、両手を頭の後ろで組む。  
右ひざを曲げ、そのまま下半身を左側にゆっくりひねっていく。右ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま数秒間静止し、ゆっくり元に戻し右ひざを伸ばす。左足も同様に行う。

