

健康だより

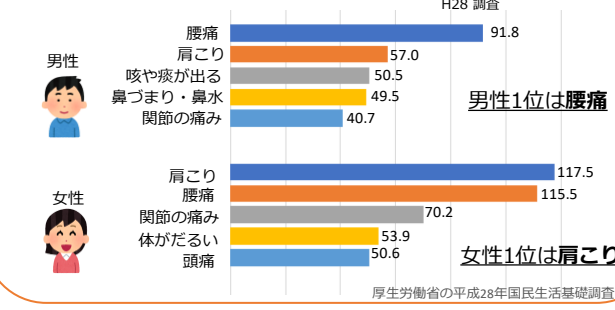
腰痛について

最近、肩こりがひどくて...



私は腰。在宅勤務になってからちょっとひどくて。

みんな悩んでいる！性別にみた有訴者率（人口千対）の上位5症状



腰痛危険度チェック

危険度 ↑

- ・じっとしていても痛む
- ・お尻や脚が痛む・しびれる
- ・足のしびれにより長く歩けない
- ・身体を動かした時だけ腰が痛む

原因が特定しにくい腰痛の種類

	筋性腰痛	前屈腰痛 (椎間板性腰痛)	のけぞり腰痛 (椎間関節性腰痛)	お尻腰痛 (仙腸関節性腰痛)
どんな人が多い？	デスクワークやドライバー、長時間同じ姿勢をとる職業の人に多い	背筋が弱い人やデスクワークの人に多い	反り腰気味の人や女性に多い	産後の女性に多い
どんな時に痛む？	長時間同じ姿勢でいたり、強い負荷を与えるなど、特定の筋肉を酷使した場合	しゃがんでものを取るなど、前かがみになった場合	電車の吊革につかまる、洗濯物を干すなど、体を反る動きをした場合	体をねじったり、重い荷物を持った場合
見分け方は？	痛い場所をもむと、痛みが軽減するかどうか？	前屈して、腰に痛みが起るかどうか？	のけぞって、腰に痛みが起るかどうか？	腰と尾てい骨の間の(仙骨)あたりが痛いかどうか？
おすすめ対処法は？	筋肉を休ませる揉んで気持ち良い程度のマッサージ	ストレッチと背筋を鍛える筋トレ	ストレッチと腹筋を鍛える筋トレ	ストレッチと骨盤のゆがみを整える体操

腰痛の原因を特定できていますか？

原因が特定できる

- ・腰椎を直接刺激している
 - ・椎間板ヘルニア
 - ・脊椎狭窄症
 - ・病気による骨への感染など
- ・腰椎を刺激していないが内臓に問題がある

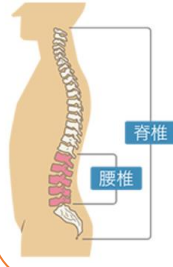
原因が特定しにくい

- 身体的原因
 - ・長時間同じ姿勢をとる作業
 - ・運動不足
 - ・肥満
 - ・冷え性など
- 心理的原因
 - ・ストレス
 - ・不眠

国民病とも呼ばれる腰痛ですが、「いつもの腰の痛み」と思うのは危険なんです。ね。

そうだね。痛みの原因が病気の可能性もあるから、まずは受診だね。

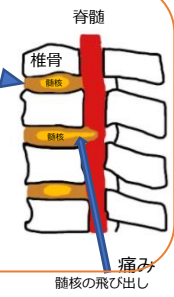
なぜ腰痛は起こるの？



もともと人の体は腰痛が起こりやすい作りと動きをしています。人類が4足歩行から2足歩行に変わっても、骨盤は前に30度ほど傾いています。「傾いた骨盤の上に、重い上半身が乗っている」という不安定な構造は脊柱をカーブさせ、結果的に腰に大きな負担をかけることになりました。さらに現代では、デスクワークや車の運転、立ちっぱなしの労働など、長時間同じ姿勢をとることが多く、負担は増大しているのです。

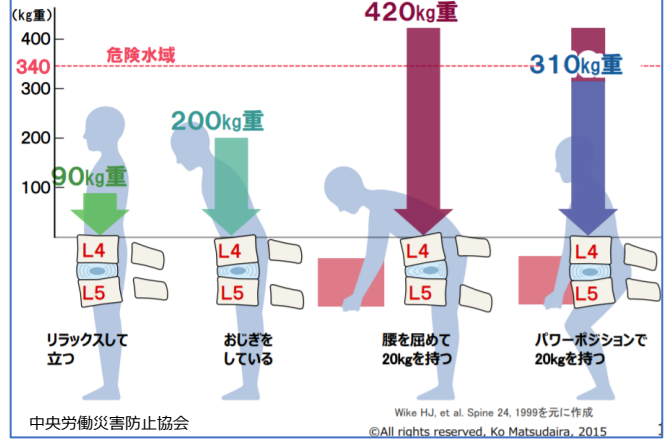
椎間板ってなに？

脊椎(背骨)には椎骨と呼ばれる骨が約30個ほど並んでできています。この椎骨と椎骨の間に位置し、にはクッションの役割をしているのが椎間板です。椎間板の中は二重構造になっていて、外側は繊維輪、内側は髄核となっています。何らかの衝撃で繊維輪が傷つき、内側の髄核が飛び出し、神経を刺激するので、痛みが出るのです。



こんなに圧がかかる日常動作！

動作や姿勢による椎間板圧縮力



人は立っているだけでも椎間板に負荷がかかってしまつてですね。

二足歩行の宿命でもあるんじゃないかな。しかし、どんな動作が危険になるか頭に入れておくといいね。

腰痛を起こさない環境づくりをしよう

腰に負担をかけない作業姿勢

椅子と机の高さは合っているか？
 椅子に座った時、足裏全体がつくか？
 机に肘をついた時、90度になるか？



足裏全体がつく

足下にスペースはあるか？

足下に物を置くと真つすぐ座れず腰に負担をかけます。



作業空間を見直す

物の配置や場所は適切か？

導線を妨げるような配置は無理な姿勢をとることに



照明は合っているか？

室内が暗く見にくいと、首が前に出て姿勢も崩れがち。転倒のリスクも上がるので照明に気を配りましょう。

日頃から意識しよう

歩きやすい靴、滑らない靴を履く



腰に負担をかけないためには、靴の選択も重要。ハイヒールやサンダルは避け、靴底が滑りやすくないかチェックしよう。

休憩時間を利用しよう

休憩中は座りっぱなしせず、ストレッチを行うなど、腰の負担を減らしましょう。

正しい荷物の持ち方

- ①腰を落とし、荷物はできるだけ自分側に引き寄せる
- ②目線は落とさず、正面で
- ③肩甲骨を寄せて、胸を張った状態で荷物をつかみ、できるだけ腰を曲げないようにして持ち上げる



荷物をできるだけ自分側に引き寄せる

ぎっくり腰が起きたら...

- ・安静な姿勢をとる
- ・適度に冷やす、入浴で温めると悪化の原因に
- ・早めに整形外科を受診する



仰向けの場合はひざ下にクッションを



横向きの場合はひざを曲げる

ご存知ですか？腰痛借金！

介護の現場で

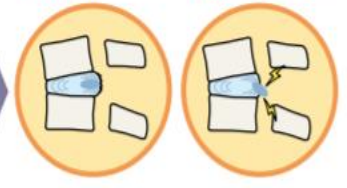
腰痛借金

髄核は通常椎間板の中央にあります。前かがみの仕事を続けていると、後ろ（背中側）に移動します。これが腰痛借金のある状態です。この状態が積み重なると、髄核は後ろに倒れたままになり、ぎっくり腰やヘルニアが起きる可能性が上がります。



前かがみ姿勢により髄核が後ろへずれた状態

線維輪が傷ついてぎっくり腰に！ 髄核が飛び出て椎間板ヘルニアに！



腰での2大事故

中央労働災害防止協会

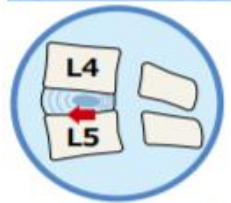
腰痛借金対策 借金はその場で返済！「これだけ体操®」

● 1～2回

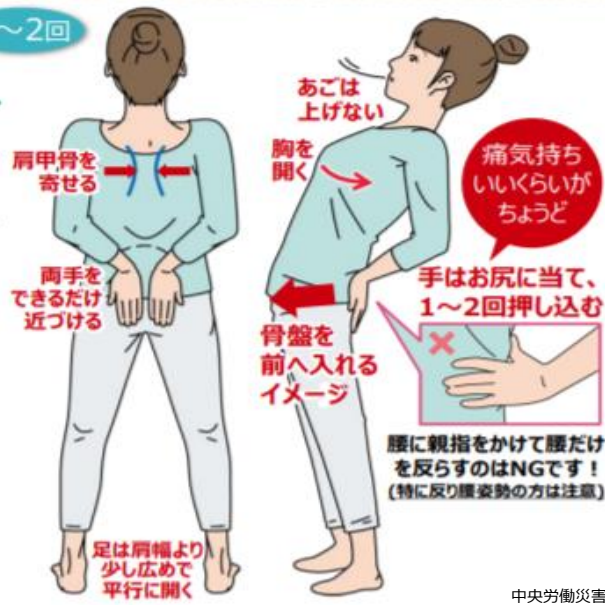
息を吐きながら、3秒間 腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう（骨盤のすぐ上）とももの付け根を同時にストレッチします。

腰痛借金の返済



後ろにずれた髄核を、腰を反らして元の位置に戻す



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

腰痛は予防が一番大事なんじゃよ。

