



## 腰痛について

日頃から腰痛でお悩みの方も多いと思います。年末の大掃除や雪かきで腰を痛めてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。厚生労働省の体調不良に関する調査でも、腰痛は常に上位に入っています。

腰痛には、ぎっくり腰のように突然おこる急性腰痛症から、繰り返し起きるしつこい慢性腰痛症まであります。中には、腰のせいではなく、内臓の疾患のせいで腰に痛みが出るケースもあり、その原因、程度、頻度も様々です。

しかし、はっきりとした原因が特定できる腰痛は全体の15%程度で、約85%は原因が特定することができません。また、原因を特定できたとしても対処が困難なために完全に治すことができないケースも少なくありません。



原因が特定できる腰痛では、腰椎の異常で起こるものが多くを占めます。代表的なものとして、次の3つがあります。

### ・椎間板ヘルニア

人間の背骨は椎骨、仙骨、尾骨からなり、椎骨は大きく分けて頸椎、胸椎、腰椎の3つに分類されます。椎骨と椎骨の間には椎間板という円板状の軟骨があり、背骨への衝撃や体重などの負担を緩和するクッションの役割をはたしています。この椎間板がはみ出した状態のことを椎間板ヘルニアと言い、はみ出した椎間板が神経を圧迫することにより、痛みやしびれなどの諸症状が発生します。



### ・骨粗鬆症

骨密度が減ってきて骨がもろくなる病気です。椎骨で骨粗鬆症が起こるだけでも、痛みが出てくると考えられています。

### ・圧迫骨折

骨粗鬆症や転倒、事故などによって、椎骨が潰れるのが圧迫骨折です。腰や背中などに激しい痛みが生じます。

次のようなことが当てはまる場合は危険な病気が腰痛を引き起こしている可能性がありますので、早めに受診しましょう。

脚の力が入らない、尿が出にくい

筋肉や関節などが損傷しているだけでなく、腰椎を通っている神経が障害されている可能性があります。

発熱を伴っている

脊椎（背骨）に細菌が感染していることなどが考えられます。

癌を発症したことがある

臓器に発生した癌が腰椎などに転移し、痛みを起こすことがあります。

それ以外にも腎結石や腹部大動脈瘤などの内科系の病気や、子宮筋腫などの婦人科系の病気も腰痛を起こす原因になります。

腰痛を予防するために日常生活のちょっとした動作にも気をつけるようにしましょう

### ○立つ

あごを引いて首と腰と膝をまっすぐに伸ばし、肩の力を抜き、おなかに軽く力を入れて引っ込め、お尻の筋肉を軽く引き締める。背骨を反らし過ぎないように注意する。歩く時も胸を張って背筋を伸ばし、膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面を蹴って歩きましょう。

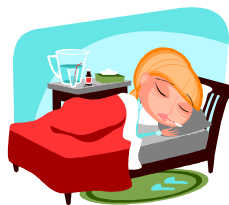


### ○座る

背もたれのあるいすに深く腰かけ、腰を曲げないようにして座りましょう。いすの高さは高すぎず、低すぎず、足の裏全体が床につくものがベストです。長時間同じ姿勢をとるときは、1時間に1回程度軽いストレッチをするようにしましょう。

### ○寝る

柔らかい布団やベッドだと、腰が沈み込んで負担がかかるので、少し硬めのものにしましょう。腰痛がひどい時は横向きで寝るようにすると楽になります。仰向けの場合は膝の下に枕やクッションを入れて腰や膝が曲がるようにして寝ると楽になります。うつ伏せは腰椎に負担がかかりますので避けましょう。



### ○物を持つ

中腰や前かがみのまま重いものを持ち上げると腰に負担がかかるので、足をひらいて膝を曲げて腰を落とし、体を荷物に近づけてから膝を使って持ち上げます。また、体にぴったり近づけて持つほうが背中や腰への負担が軽くなるので、普段からショルダーバッグや手持ちバッグよりもリュックサックを使うようにしましょう。





痛みがあると安静にしがちですが、長く体を動かさずにいるとかえって回復を遅らせてしまうこともあります。動ける程度の痛みであれば、無理のない範囲で、家事や仕事を普段通りに行うことが、改善への近道になります。

慢性化した腰痛は、炎症が治まっているにもかかわらず、痛みがなかなか改善されないことも少なくありません。痛みを長引かせている原因のなかに、不安・ストレス・抑うつなどの心の問題、人間関係や仕事・経済的な問題などの社会状況・環境の問題がある場合もあります。そのような場合の治療には、運動療法に加えて、精神科や心療内科で心のケアが必要になることもあります。

痛みが続くときは、医師と相談しながら適切な治療をしていきましょう。

腰痛についてなにか気になることや知りたいことがある場合は、お気軽にご相談ください。

(きょうの健康 2010.6 2011.11 / 全国健康保険協会 / 厚生労働省 / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>