



自分ですぐできる！腰痛対策



腰痛は 約 1200 万人の方が悩まされている日本で最も多い疾患です。最近では 若い方でも腰痛に悩まされ病院を訪れるほどです。腰痛の原因や痛み方は さまざまにそれに応じて対処法も異なってきます。専門医の治療が必要な場合もありますが、骨や筋肉などの整形外科的要因やストレスなどの精神的な要因から生ずる腰痛は、生活の中での正しい腰痛の対策により予防でき 痛みを軽減することができます。

●腰痛のタイプとセルフケア法●

腰痛の原因や痛み方はさまざまで、ケア法も異なってきます。あなたの腰痛のタイプを知る目安と一般的な腰痛のセルフケアをご紹介します。

① 明らかな病気ではない腰痛 (骨、椎間板、神経などに異常がないケース)

■ 腰痛症（慢性腰痛）

悪い姿勢や無理な姿勢を長時間続けたり、長時間にわたって起こる痛みや運動不足で腹筋・背筋・大腿筋などの筋肉の衰えからくる痛み。

■ ぎっくり腰（急性腰痛）

不用意な動作で急に起こる痛み。

■ 過度のストレスやうつ病など

腰痛が起こる時間帯や部位が変わってくるのが特徴的。

一般的な腰痛はこのタイプ

セルフケアで腰痛を改善 & 予防

② 病気としての腰痛 (骨、椎間板、神経などに異常があるケース)

例 ■ 椎間板ヘルニア

年齢による変化、スポーツなどによる負荷がきっかけで、椎間板の中身がとびだして神経根や脊髄を圧迫し、腰の痛みや足のしびれを引き起こします。手術が必要な場合もありますが、軽度の場合は姿勢や動作に気をつければ自然に治ることもあります。

■ 変形性腰椎症

椎間板内の水分が減少することでクッションの役割が低下。椎体が刺激を受けて、骨棘が出てきます。これが神経を刺激し痛みやしびれを引き起こします。40 代半ば以上の人であれば程度の差こそあれ、多くみられる症状です。

病院へ

③ 内臓の病気など、他の病気の 症状の一つとして起こる腰痛

例 ■ 腎臓の病気・尿路結石など

腰痛とともに差し込むような激しい腹痛がある場合は泌尿器の病気である尿路結石が疑われます。腎臓近くに結石が発生し、それが尿管に移動すると結石からの刺激によって起きます。自覚症状として、血尿、吐き気などがあります。このような症状が出た場合は泌尿器科を受診しましょう。

■ 子宮の病気など

月経があるときに腰の痛みが強くなる、腰痛とともに不正出血が起こるなどの場合は婦人科の病気が疑われます。月経困難症、子宮後屈、卵巣腫瘍などです。婦人科を受診しましょう。

病院へ

セルフケアで腰痛を予防 & 改善

【腰を休める】腰に負担のかかる姿勢や動きを避けることが大切です。



腰をくの字にして、横向きに寝る



お腹の下に座布団を入れてうつぶせに寝る



足の下に座布団を入れてあおむけに寝る

【急性の腰痛は冷やす】ぎっくり腰など急に生じた腰痛は、冷やすことで痛みを和らげることができます。

< 氷と水で腰を冷やす >

ビニール袋に氷と水を少々入れて空気を抜いてしぼります。タオルをはさんで腰にあてます。



< 市販のアイスパックなどで腰を冷やす >

タオルをはさんでから腰にあてます。



・長時間の冷やし過ぎは回復を遅らせる恐れがありますので注意しましょう。
・痛みがますます場合は、やめましょう。

【慢性の腰痛は温めたり、マッサージをする】

徐々に痛くなってくる慢性の腰痛や、急性の腰痛の痛みが軽くなった場合などは、温めると効果的です。

< ホットパックで温める >

ホットパックを厚いタオルで包んであてます。



< 蒸しタオルで温める >

お湯や電子レンジで作った蒸しタオルをあてます。



・患部に打撲や外傷があったり、または熱を持っているときは温めないようにしましょう。



●腰痛の予防・改善策●

日常生活での動作を見直そう

毎日行っている何気ない動作が腰痛の原因になることがあります。こうした生活動作を見直して腰痛を改善しましょう。



【荷物を持ち上げる】

膝を伸ばしたまま、前かがみになり、荷物を体から離れた状態で一気に持ち上げるのは腰に大きな負担がかかり、ぎっくり腰の原因にもなります。荷物を持ち上げるときは、大きさと重量に関わらず、自分の体に近づけて行うのが基本です。



【荷物やバッグを持つ】

荷物やバッグを片手で持つと、腰への負担が大きくなります。またいつも同じ側で持つ習慣があると、左右の筋肉のバランスがくずれて、腰痛の原因となります。荷物は両手に分けて持つか、リュックで背負うのが腰痛予防 & 改善の基本です。ひとつの荷物やバッグを片手で持つ場合は、時々左右の手で持ち替えましょう。



【デスクワーク】

立った姿勢よりも座った姿勢の方が、腰への負担は 40% も大きくなります。そのため、デスクワークは腰にとって、楽な作業ではありません。椅子の高さが自分に合うように調整し、背筋を伸ばした姿勢で座ると、腰への負担が軽減されます。よい姿勢でも長時間じっとしていると血行が悪くなるため 30 分に 1 回くらいは立って体を動かすようにしましょう。



【車を運転する】

最近の車のシートは腰に負担がかからないよう考えられていますが、それでも悪い姿勢で長時間運転続けると、腰にかなりのダメージを与えます。まずは背もたれやシートの位置を自分の体に合うように調整し、正しい姿勢で座ることが大事です。またこまめに休憩をとって、体の緊張をほぐすことも必要です。

腰痛に効果のある食べ物

腰痛予防には、カルシウム、ビタミン D、タンパク質、アミノ酸、ビタミン B などが多く含まれている食品を摂取すると良いといわれています。これらの栄養素を含んだ食品を規則正しく、バランスの良い食事をするように心がけましょう。

桜えび



カルシウムの多い食べ物は魚介類ですが、特に干しするカルシウムの量が倍増されるので、普通に食べるより良いでしょう。干し食品で有名な桜えびは、お勧めです。

カッテージチーズ



カルシウムの吸収には、ビタミン D の摂取が必要不可欠です。魚類、海藻類、乳製品などが挙げられますが、その中でも乳製品のカッテージチーズがお勧めです。たんぱく質もたくさん含まれており、腰痛予防にはとても良い食品です。

酢の物



酢は腰痛防止に効果があります。酢酸、アミノ酸がカルシウムの吸収される量を増やし、体内で利用されやすくなるので、カルシウムを含んだ食品と酢を組み合わせると、カルシウムを効率的にとることができます。

玄米



玄米は、ビタミン B 群をたくさん含み、栄養価の高い食品です。白米に比べ重いのので、よく噛んで食べることが大切です。心臓、肺、腎臓、などの内臓の働きを良くしてくれるので、内臓が原因の腰痛の人には、玄米食がおすすめです。

●らくらく腰痛体操 & ストレッチ●

腰痛は、運動によって、筋力をつけ、柔軟性を高めると、腰痛が治まりやすく、その後の予防にもつながります。腰の改善・予防のために筋肉をほぐすストレッチと、筋肉を強化する体操を組み合わせ、習慣化することで、腰痛になりにくい体をつくりましょう。

【腹筋を強くする運動 (10 回ずつ)】

1. まず仰向けになり軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。
2. 肩から床から 10cm 位離れるところまでゆっくり上体を起こしこの姿勢をそのまま 5 秒間保ちます。
3. 5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



【腰の反りを減らす運動 (10 回ずつ)】この運動は床に横になって安静にした際に、背中と床の間に手が入るような方に適しています。

1. まずはじめに仰向けになって軽く膝を曲げ腕を体の横に置く姿勢をとってください。次に、背中と床の隙間を埋めるイメージで背中を床に押し付けてください。
2. おしりをギュッとつまめながら浮かせて 5 秒間止めます。
3. 5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



【腰の筋肉を伸ばす運動 (10 回ずつ)】

1. まずはじめに仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとります。
2. 次に膝を胸につけ、5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。
3. 5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



【腰のストレッチ】

1. 仰向けに床に横になり、上体の向きを変えずに腰から下だけをひねります。
2. 左右、交互に行ってください。



【おなかを伸ばすストレッチ】

1. 仰向けに床に横になり、腰の下に巻いたタオルなどを入れ腰を反らせます。
2. 息を止めずに、ゆっくり時間をかけておなかを伸ばしましょう。

