



腰痛



「腰痛」の原因は、背骨や筋肉・内臓の病気など原因は様々です。腰痛を放置すると、痛みのため、身体を動かさなくなってしまう、結果的に生活の質(QOL)が低下してしまう原因となります。今月の健康管理センター便りには、「腰痛」とその「悪化予防」について考えてみました。

どういうタイプの腰痛があるの？

→腰痛のタイプは大きく2つに判別できます。原因が特定できる腰痛とできない腰痛です。実は、さまざまな検査をしても原因が特定できない腰痛が全体の約85%を占めていると言われています。原因が特定できる腰痛はレントゲンやMRIなどの検査で痛みの原因が特定でき、診断名がつく病気になります。

慢性的な腰痛にはどのような対処法を取れば良いの？

→原因が特定できない腰痛には、腰への負担に加えて、心理的なストレスが強く関わっていることがわかってきました。慢性的な腰痛があり、原因が特定できないような場合には以下の点に注意し、腰痛の悪化予防に努めましょう。

- **安静にし過ぎない**：腰を庇って、今までしていた運動や日常生活をセーブすると、筋肉の衰えから更に慢性的な腰痛に発展していくことがわかってきました。痛くても、できる範囲で普通の活動をするようにしていきましょう。
- **痛みを防ぐ姿勢をとる**：人間の背骨は、横からみると緩やかなS字を描いています。つまり、立ち姿勢・すわり姿勢でもこのS字を保つようにすることで腰痛を改善することができます。特にデスクワークが多い人は背中に折りたたんだタオルを入れるなどの工夫をして、背骨をS字に保つようにしましょう。
- **荷物を持ち上げる際には重心は低く**：重心が高いまま荷物を持つと、腰に負荷をかける原因となります。荷物を持ち上げる際には、荷物と腰の重心を合わせるようにし、支持面を広く持つようにしましょう。
- **ストレスをためない**：腰痛の慢性化要因として、「腰痛への過度な不安・恐れ」「うつ傾向」が認められています。腰痛があることに対し、悲観的になり、好きな趣味を諦めてしまったり、自宅に引きこもってしまったりせず、長く付き合っていこう。くらいの気持ちを持つことが大切です。

少しの工夫で腰痛は改善！



原因が特定できる腰痛とできない腰痛の見極めは？

→原因が特定できる腰痛の場合、腰痛だけに留まらず、足のしびれなど、下肢全体的に症状が出現したり、どのような姿勢を取っても常に痛いなどの特徴があります。また、内臓の病気の場合、突如激しい痛みに襲われたりする特徴があります。これらの症状を伴う腰痛の場合には、早めに病院受診するようにしましょう。逆に、寝ている姿勢であれば、痛みが無いような場合には、原因が特定できない腰痛である可能性が高いと言えます。上記の悪化予防法を実施してみましょう！