

腰痛について



健康管理センター便り
5月号 (出典：へるすあっぷ364号)

今月は腰痛についてご紹介します。長時間のデスクワークや、立ちっぱなしの仕事は腰に負担がかかり、腰痛の原因になります。職場でできる簡単な腰痛予防の体操もご紹介しているのでぜひ参考にして下さい。

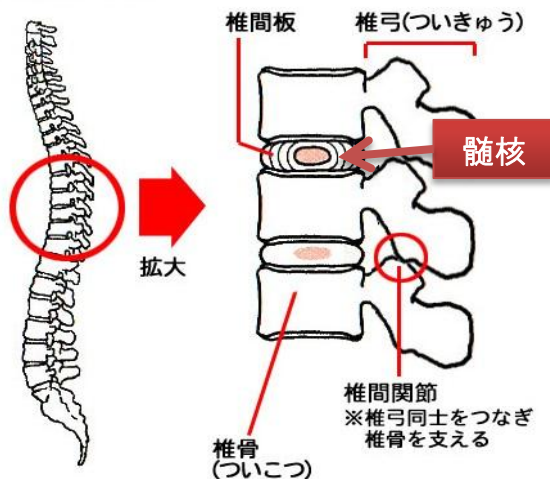
◆なぜ腰痛が起こる??

脊椎は椎骨という骨が組み合わさってできています。椎骨と椎骨の間のクッションの役割を果たすのが**椎間板**。悪い姿勢が長時間続くと椎骨が偏り、椎間板の中の**髄核**が押し出されるようにずれ、痛みが生じます。

髄核が椎骨の後ろの脊柱管の神経を圧迫している状態を「**椎間板ヘルニア**」といいます。

またストレスによって自律神経のバランスが崩れることで腰痛も起こりやすくなるため、注が必要です。

【背骨(脊柱)】



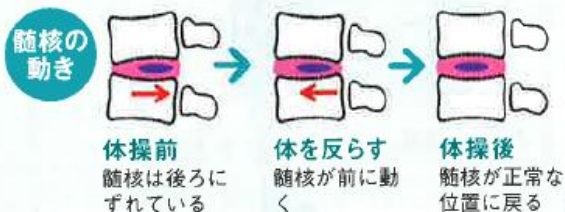
◆腰痛予防のポイント

腰痛予防のポイントは椎間板の中の髄核をずらさないよう、**良い姿勢を心がけること**。悪い姿勢になったり、長時間同じ姿勢でいた後はこまめにずれた髄核を戻すことが大切です。

●長時間PC作業の後は..



- ・ 足は軽く開き、ひざは伸ばしたまま手を腰に沿える。
- ・ 息を吐きながらゆっくりと上体を反らし最大限反らしたところで3秒間キープ。
- ・ 1～2回繰り返す。



●1日中立ちっぱなしだった時..



- ・ 椅子に腰かけ、両足を肩幅より広めに開く。
- ・ 息を吐きながら。ゆっくりと背中を丸め、目線は床のまま3秒間キープ。
- ・ 1～2回繰り返す。

1か月以上痛みが続いたり、お尻から膝まで痛みが広がる場合は、整形外科を受診しましょう。