

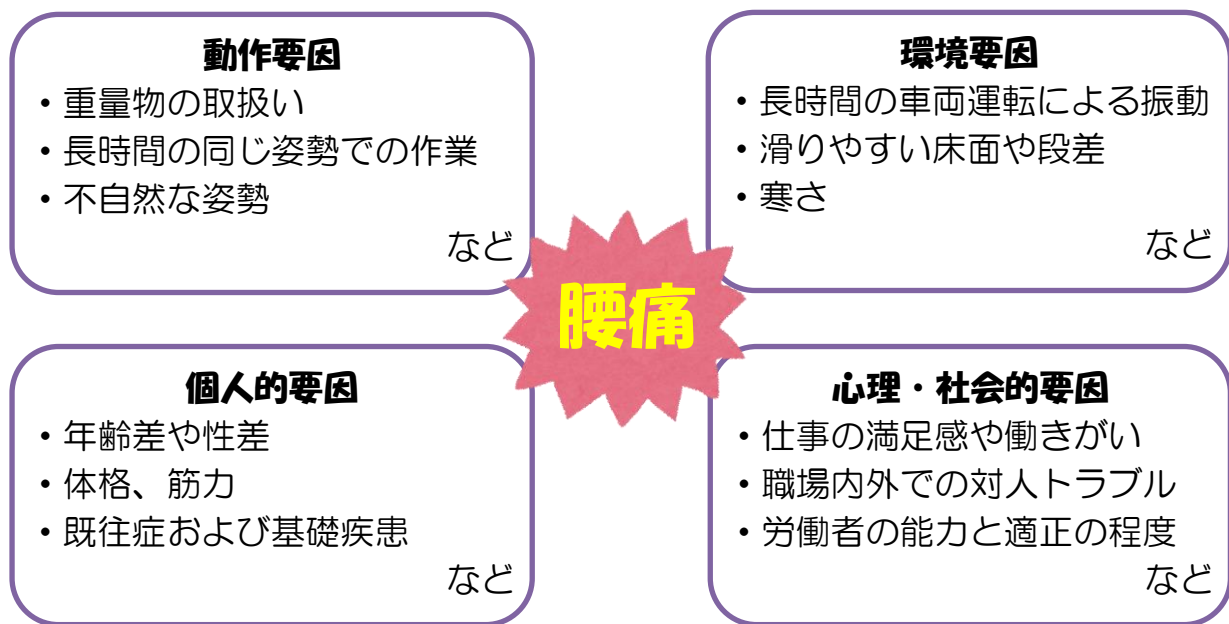


『腰痛』は病名ではなく、腰部を主とした痛みやはりなどの症状の総称です。

腰痛はヒトが二足歩行をするようになった時点でかなり無理な姿勢を強いられたことから、人間の宿命といわれており、生涯で腰痛を経験しない人はほとんどいないといわれています。

腰痛の原因

腰痛の原因は多様で、さまざまな要因が絡み合っています。椎間板ヘルニアに代表されるような原因が特定できる腰痛は全体の2割弱とされ、8割以上は原因を特定しきれない腰痛となっています。



すぐに受診が必要な腰痛

腰痛があり、下記に当てはまるものがある場合はすぐに受診しましょう！
重い障害が残ったり、命に関わるような病気が隠れたりしている場合があります。

- ◇脚がしびれる、脚に力が入らない
- ◇頻尿、便秘、失禁など排尿・排便のトラブルがある
- ◇がんの既往がある
- ◇骨折を繰り返している
- ◇アレルギー疾患などでステロイド剤を長期間服用している
- ◇動作や姿勢によって痛みに変化がない
- ◇38度以上の熱がある

まずは
➡ 整形外科へ

腰痛（いわゆるギックリ腰）が起こったら

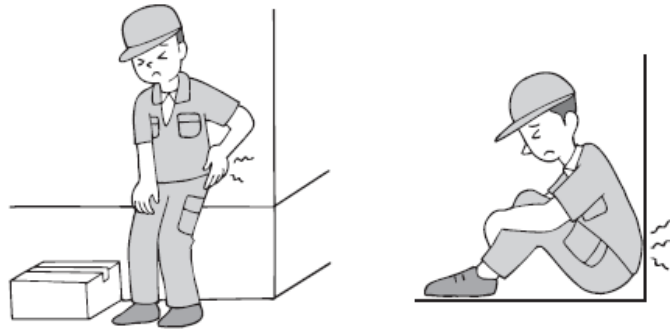
体を動かすことが難しい場合は安静が必要です。

- ◎横向きか上向きで膝を曲げ、エビのような姿勢で横になります。
仰向けに寝る場合は、膝の下に枕などを入れます。



※柔らかな布団やソファは避け、固い布団にします。

- ◎横になることができない場合は、腰を少し曲げて壁などに押しつけるか、壁によりかかってうすくまります。

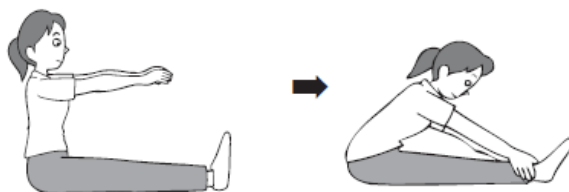


従来、腰痛は安静第一と言われていましたが、最近の研究では、痛みがあっても、なるべく普段の活動性を維持することが、より早い痛みの改善につながると報告されています。
動くことができない状態を脱したら、なるべく普段の活動を維持するように努めましょう。

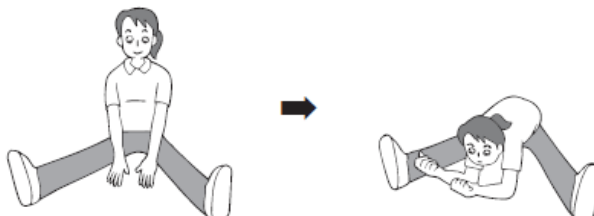
筋肉の緊張度チェック

～①または②ができないと、腰回りの筋肉の緊張度が高まっている可能性があります～

- ①両足をのばしてそれえ床に座った姿勢で、膝を曲げずに足首がつかめませんか？



- ②両足を伸ばして開き床に座った姿勢で、体を前に倒します。肘を床につけることができますか？



腰痛予防～ストレッチ～

ストレッチは、筋肉を伸ばした状態で静止する『静的ストレッチ』と、反動や動きを伴う『動的ストレッチ』等に分けられます。

	静的ストレッチ	動的ストレッチ
目的	可動域向上・老廃物を流す	筋肉の柔軟性と温度向上
効果	心身のリラックス・疲労回復	けがの予防
動き	単方向	複数方向
強度	低い	高い
実施時間	運動後・就寝前	運動前

腰痛は、腰部やその周辺の筋肉が緊張することによって引き起こされます。これを予防するためには、**筋肉の柔軟性を保つこと・筋肉の血液量を増やすこと・気持ちをリラックスさせ筋肉の緊張を低下させること**が大切です。

腰痛予防体操としては『静的ストレッチ』が、筋肉への負担が少なく、安全性が高いため推奨されています。

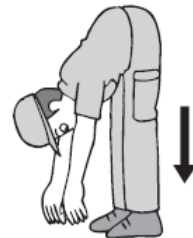
《仕事の合間にできる静的ストレッチ》

最も筋肉が伸びた状態で 20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします。

●太ももの前側のストレッチ



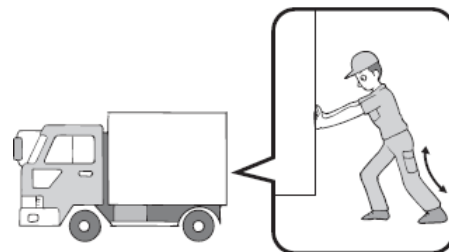
●太ももの後ろ側のストレッチ



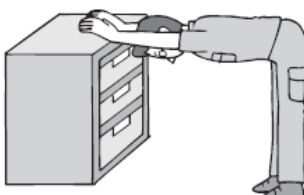
●太ももの内側のストレッチ



●ふくらはぎのストレッチ



●上半身のストレッチ



ポイント

- 息を止めずに、ゆっくりと吐きながら伸ばす
- 反動・はずみはつけない
- 心地よい痛み程度まで伸ばす

【参考資料】中央労働災害防止協会「運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」
労働者健康安全機構「産業保健 21 第 86 号 腰痛予防とその対策」
日本整形外科学会/日本腰痛学会「腰痛診療ガイドライン 2012」