



## 衛生委員会報告

### ★腰痛とは

●腰痛とは、疾患の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛を代表とする下肢（脚）の症状を伴う場合も含まれます。

腰痛は誰もが経験しうる痛みです。

医師の診察および画像の検査（X線やMRIなど）で腰痛の原因が特定できるものを特異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛と言います。腰痛の約85%はこの非特異的腰痛に分類されます。通常、腰痛症と言えば非特異的腰痛のことを指します。

●腰痛を発症、またはその症状を悪化させる要因については様々なものが指摘されています。

仕事に関係する要因によって発症、または悪化する腰痛を「職業性腰痛」とか「作業関連性腰痛」とも言うことがあります。

職場における腰痛発生の要因には、次のものがあり、これら要因が重なり合って発生します。

①腰部に動的あるいは静的に過度に負担を加える動作要因

②腰部の振動、寒冷、床・階段での転倒等で見られる環境要因

③年齢、性、体格、筋力等の違い、腰椎椎間板ヘルニア、骨粗しょう症等の既往症又は基礎疾患の有無および精神的な緊張度等の個人的要因

また、最近では、職場の対人ストレスなどに代表される心理的要因も注目されるようになってきています。

### ★腰痛を予防するには

●腰痛にならないための日常生活での心がけについてご紹介します。

#### ◆悪い姿勢で座らない

腰痛を引き起こす姿勢で多いのが、猫背のような悪い姿勢での着座です。

そこで、座った時に「腰椎前彎（ようついぜんわん）」をつくるようにしましょう。「腰椎前彎」とは腰椎のS字カーブ（腰の上のくぼみ）のことで、まっすぐ立つと自然に形成されますが、前屈みなど、腰を丸くするとなくなります。この悪い姿勢を長時間続けると、腰の靭帯が疲労して引き伸ばされ、靭帯が傷んで腰痛を引き起こします。

#### ◆正しくものを持ち上げる

腰を丸めたままの間違った姿勢で重いものを持ち上げることは、腰痛持ちの場合、禁物です。

重いものを持ち上げる際には、その直前・直後に立った姿勢で腰を5～6回反らせましょう。

そして足を広げ、まずは立った姿勢での腰椎前彎を作ります。

次に、この腰椎前彎を保ったまましゃがみ、荷物をつかみ、バランスを保ちながら身体を少し後ろに傾け、膝を伸ばしゆっくり持ち上げます。この時に反動はつけません。

荷物を降ろす時はこの逆の手順で行います。

#### ◆正しい寝具を使う

寝ている時だけ腰が痛くなる、あるいは朝起きたら腰痛が起きていたという場合は、寝具に問題があるかもしれません。できるだけ正しい寝姿勢を保てるよう、腰に負担をかけず、身体の重みで沈み込まないマットレスや敷布団を選びましょう。とはいえ硬すぎるマットレスはよくありません。下にしっかりとした支えがあれば、指で押した痕がゆっくり戻るような中程度の柔らかさの方が快適な場合があります。

#### ◆適度に身体を動かす習慣をつける

普段から適度に身体を動かしていた方が腰を痛めた時に改善も早くなります。おすすめは、毎日続けることができ、脳の血流を促し、痛みを抑える物質が増加すると言われている有酸素運動です。

ウォーキングや水泳などが当てはまります。

#### ◆環境や設備、服装を整える

作業をするのに邪魔なものを無くし、床も滑ったりつまずいたりすることがないように整え、転倒やぶつかったりすることがないようにしましょう。服装も作業がしやすいものを選びましょう。

### ★腰痛になってしまったら

#### ●ぎっくり腰の場合

##### ◆ぎっくり腰発症直後

腰に負担のかからない、ラクな姿勢で安静にします。

- ・膝を軽く曲げ、横向きに寝る。      ・仰向けに寝て、膝を軽く曲げ、膝の下にクッションを入れる。
- ・仰向けに寝て、低めの台に両脚を乗せる。

##### ◆ぎっくり腰発症後の日常生活の注意（安静期間は2日間まで）

ぎっくり腰でゆがんだ関節を元に戻すにはある程度時間がかかります。

ゆっくり慎重に腰椎前彎を回復させるように心がけましょう。

- ・座る時間はなるべく短くする。      ・持ち上げ動作はやめる。
- ・前かがみになる動作は慎重に行う。（腰椎前彎を保ちながら股関節から身体を前傾させる）
- ・咳やくしゃみに注意する。（立ち上がって腰を反らせ、手を腰に当て支えながらする）

#### ●日常的な腰痛の場合

まず、予防法と同じポイントに注意して生活してみましょ。腰痛改善のためには、座る姿勢を正すことと、ある程度の時間が経ったら立ち上がる、動くなどの対策が大切です。

痛みが辛い時には腰痛改善効果のある湿布薬や消炎剤の利用もひとつの方法です。

痛みが軽減することで不安要素も軽減します。

### ★最後に

●腰痛は起こさないでいられるなら、それが一番いいことです。予防できればいいですが、いつどこで起こるか分かりません。起きてしまった場合には、日常生活のちょっとした動作のひとつひとつに注意しながら、できるだけ身体を動かしていくようにしましょう。