

## 衛生委員会報告

### ■腰痛について

#### ★腰痛とは

- 腰痛とは、単純に腰に痛みを感じることで、酷くなると動きや行動に支障が出て、日常生活もままならなくなります。原因は、骨盤の歪みや筋肉の緊張など様々です。長時間同じ姿勢を続けたり、運動不足で腰を支える筋力が弱ったりすると腰痛が起こります。また、寒さで筋肉が硬直する冬も神経が刺激されて痛みが起こりやすくなります。そして、職場でのメンタルヘルスとの関連も指摘されていて、仕事に対する満足度や人間関係なども腰痛の発症や長期化と関連があるため、ストレスを溜めない環境作りも大切です。
- 腰痛の約85%は、神経症状（痺れや麻痺など）や重い基礎疾患などがなく、エックス線やMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない「非特異的腰痛」です。いわゆる腰痛症や慢性腰痛と呼ばれるものはこれにあたります。急性の腰痛であるぎっくり腰も非特異的腰痛に含まれます。逆に検査などにより原因となる病気が分かる腰痛を「特異的腰痛」と言います。

#### ★腰痛が起こるのを防ぐには

- 腰痛予防には、中腰や前かがみの姿勢を避け、こまめに身体を動かすようにしましょう。特に、デスクワークや、介護・看護、長距離ドライバーなど、同じ姿勢が長時間続いたり重たい物を持ったりする職業の人は、腰痛になりやすいため気を付けてください。腰痛予防のためには、歩いて買い物に行く、なるべく階段を使うなど、日常生活の中でこまめに身体を動かすことも大切です。また、ラジオ体操や太極拳なども有効です。
- 日頃から次のことも意識しましょう。
  - ◆長時間のパソコン作業や運転をする際は、30分に一度は休憩をとって軽く身体を動かす。
  - ◆重たい物を持ち上げる時は、中腰を避け、膝を曲げて腰を落とした姿勢で行う。
  - ◆顔を洗う際は、前かがみの姿勢を避け、脚を開き軽く膝を曲げる。
  - ◆身体を反る姿勢、身体をかかめる姿勢が続いたら、ずれた背骨（脊椎）の位置を元に戻すことをイメージして、「腰をかかめる、反らす」体操を行いましょう。
    - ①椅子に軽く腰掛け、両足を軽く開き、息を吐きながらゆっくり背中を前に倒して丸め、床を見ながら3秒静止する。
    - ②立って両足を軽く開き、膝を曲げないように、息を吐きながらゆっくりと上体をできるだけ反らして3秒静止する。①と②を交互に1から2回ずつ行います。
  - ◆腹筋と背筋を強化することで、背骨をしっかりと支える筋力がつき、正しい姿勢を保ちやすくなります。毎日、筋力トレーニングを継続して行うようにしましょう。（軽い負荷から始めていき、徐々に負荷を上げていくことにしましょう。）

◆腰痛予防には、日頃からの健康管理も重要です。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などを心がけましょう。

◆腰痛がある場合、寝具を見直すだけで痛みが改善されることもあります。自分の身体にあった高さ・硬さのものを選ぶことが大切です。枕は頭が持ち上がらない程度の低さのもの、敷き布団は腰が沈み込み過ぎない程度のもを選びましょう。

#### ★腰痛が起きたら

●慢性腰痛であれば、上記の予防法を行っていることで症状が緩和されるか酷くなることはないでしょう。急性腰痛であるぎっくり腰は、何らかのきっかけで瞬間的に急激に強い痛みが生じます。脂汗をかくほどの激痛を伴うこともあり、ぎっくり腰による痛みなどの症状は通常、数日から10日程度でなくなります。

●ぎっくり腰になってしまったら、下記のポイントに注意してみましょう。

◆ぎっくり腰の痛みが強くて出ている時はむやみに動かず、自分が最も楽な姿勢でゆっくりと深呼吸を繰り返して、まずは痛みを落ち着かせましょう。激しい痛みが治まるまでは、患部を冷やすより、温めるほうが楽になる人が多いと言われています。

◆ぎっくり腰には市販の湿布薬や鎮痛剤も有効です。自宅に常備していれば、使うことで痛みが楽になることもあります。湿布薬は冷感タイプではなく、ロキソプロフェンナトリウムなど配合の外用鎮痛消炎剤を選ぶとよいでしょう。

◆ぎっくり腰になると、大半は仰向けで脚を伸ばして寝るのは困難です。筋肉や骨の構造上、仰向けになり脚を伸ばすと腰に力が集中してしまうためです。

強い痛みがあるうちは、膝の下に丸めた毛布やクッションなどを置き、膝が90度程度曲がった状態で寝ると、楽だと感じる人が多いでしょう。また、痛いほうを上にして横になり、膝の間にクッションを挟んだり、抱き枕などを抱いて寝たりするのもおすすめです。

◆温めたほうが、痛みが楽になる場合は、入浴もおすすめです。無理のない範囲で、温かいお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。入浴には血液の循環の改善、浮力による腰の負担の軽減、自律神経のバランスが整うリラックス効果などがあるため、お風呂に入ると痛みが楽になる人は多いですが、逆に、入浴によって痛みが強くなる場合や、腫れがある、患部が熱をもっている時などは、入浴は避けたほうがよいでしょう。

◆ぎっくり腰の痛みが強いうちは、横になって休む時間が長くなりますが、痛みが落ち着き、少し動けるようになったら、できるだけ普段通りの生活を心がけましょう。その方が早く回復することが分かっています。

痛みが2週間以上続く場合は、他の原因が隠れている可能性が高いため、整形外科を受診しましょう。

#### ★最後に

●「腰痛」は、日本人の8割以上が一生に一度は経験します。そして一度重症化すると、何度も繰り返したり慢性的になりがちです。しっかりと予防して元気な身体を維持しましょう。