



株式会社 障碍社

# 衛生委員会報告

December

12  
2025

## 腰痛対策について

### ★腰痛とは

●ひと言で「腰痛」といっても様々です。腰痛は大きく分類すると次の3種類になります。

◆レッドフラッグ 見逃してはいけない腰痛の場合

悪性腫瘍の転移、感染、骨折、内臓疾患など

◆足の神経症状（しびれ、神経痛）を伴う腰痛の場合

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など

◆非特異的腰痛の場合

神経症状を伴わない腰痛。85%がこのタイプで、検査や診察をしても目立った異常がなく、原因が特定しづらい腰痛。筋性腰痛、ぎっくり腰など、2～6週間で自然に治ることが多い。

### ★ぎっくり腰チェック

●ぎっくり腰のポイント

- ☐ 以前から腰痛がある
- ☐ 立ち上がる際に激痛が走る
- ☐ おじぎができない
- ☐ 後ろに反らせられない
- ☐ 布団から起き上がるのがつらい
- ☐ 支えがないと歩くのが痛い
- ☐ くしゃみをすると腰が響く

### ★腰痛の注意すべきポイント

●尋常ではない痛みがあるときなどは、整形外科以外の病気が潜んでいるかもしれません。また、足が動きにくくなったり、足の感覚がどんどん鈍くなるようなときは、手術が必要となるかもしれません。以下のようなレッドフラッグサイン（警告症状）がある場合には、医師に相談しましょう。

◆注目情報腰痛のレッドフラッグサイン

- ☐ 発症年齢20歳以下、55歳以上
- ☐ 胸部痛や背部痛を伴う
- ☐ 時間や活動強度に関係なく痛みが続く
- ☐ 背中の変形を伴う
- ☐ 体重減少や栄養不良を伴う
- ☐ 腰部の激痛に加えて発熱を伴う
- ☐ 広範囲の下肢のしびれ、筋力低下、麻痺のある場合
- ☐ がんやエイズ治療中、ステロイド内服中



## ★腰痛予防のための普段の心掛け

- 腰痛の85%を占める「非特異的腰痛」。この場合は、普段から心掛ける姿勢、筋肉トレーニング、ストレッチが重要になってきます。

まずは普段の自分がどういう状態なのか、確認することが必要です。

### ◆姿勢

- ・まっすぐ立てていますか？ 良い姿勢は腰痛予防の基本です。
- ・あごを引き、壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとが付くようにおなかとお尻に力を入れて立った姿勢がまっすぐ立てている姿勢です。

### ◆歩行

- ・きちんと歩けていますか？ 前傾姿勢で歩いてはいませんか？  
歩幅は狭くありませんか？ 後ろ足はつま先で地面を蹴るようにしましょう。
- ・あごは引き視線は遠くに、肩の力を抜いて背筋を伸ばし胸を張る。  
ひじを曲げ、腕は大きく前後に振る。  
地面を蹴り出す感じで、歩幅はできるだけ広くし、着地はかかとからつま先へ。

## ★腰痛の予防法

### ●腰痛予防のポイント

#### ◆普段の動作と生活習慣が重要です。

- ・普段繰り返される動作が腰痛に影響を与えます。  
重いものを持ち上げるときは体に密着させて重心を低くして、足の力で持ち上げましょう。カバンを持つときは一方向に偏らないようにしましょう。  
ソファなど柔らかな座面は体が沈み込んで背中が丸まった姿勢になります。時々ストレッチをしたり、固めの椅子に腰かけるなど工夫しましょう。  
運動は習慣化していきましょう。運動量が減ると体重増加にもつながり、腰への負担も増えていきます。  
不安などを抱え込みストレスが増すと、正しい姿勢を保ちにくくなります。背中が丸くなり、腰部の負担が増えてさらに痛みに過敏になることがわかっています。気分転換をしたり、過ごす環境も整理整頓されているとストレスが軽減していきます。

- 慢性的な腰痛に悩んでいるときには、整形外科的な原因以外にも、心理・社会的な要因がかかわっていることもあります。

痛みを感じたとき、痛みを避けようとしたり、恐怖や不安を強く感じたりすると、過剰に安静をとったり、活動量が減ったり、うつ状態に陥ることがあります。その結果、さらに痛みが感じられるようになり…と悪循環が起きてしまいます。

逆に、20歳以下の子供では腰痛は減多にありません。ただし、深刻な腰痛がある場合は、運動のやりすぎで骨に繰り返し負担がかかり、疲労骨折（腰椎分離症）を引き起こしている場合があります。

## ★最後に

腰痛は多くの人が経験する問題です。

原因や予防法を正しく理解して、腰痛を予防していきましょう。

正しい姿勢とストレスをため込まないこと、そして日々の体操を習慣化することで、腰痛予防のみならず、すべての健康にもつながります。

無理せず力まず、毎日続けていきましょう。