

# さよなら腰痛

日本人が自覚するけがや病気の症状の第1位が「腰痛」で、年齢に比例して増加します。本コラムでは「腰痛」の原因と今日からできる腰痛対策を紹介します。

## 腰の痛みの原因とは？ \*1\*2\*3

腰の痛みで悩んでいる方は日本に約2,800万人いるという厚生労働省の調査結果があります。「腰痛」とは体を動かしたときにでる腰の痛みの症状で、その原因は腰の筋骨格系（椎間関節性、筋・筋膜性、椎間板性、狭窄症、仙腸関節性など）にある可能性が高い事がわかっています。

しかし一方で、骨・筋・関節関連に起因せず、原因のわからない腰痛もあります。また、徐々に痛みが軽くなって回復するもの（急性腰痛）と、痛みが変わらず続いてしまうもの（慢性腰痛）があります。

## どうして腰が痛くなるのか？ \*2\*4

背骨から出る神経の圧迫が、腰やお尻から下肢の痺れや痛みをだします。長時間に腰に負担をかける姿勢や加齢による椎間板や背骨の変形が主な要因と言われています。

また、急に重いものを持つことや無理な姿勢などで筋肉に負担がかかり筋肉を包んでいる筋膜が傷ついてしまう場合に痛みが出ます。ぎっくり腰はこれにあたります。

実際に腰痛は通常、数日で回復する事が多いですが、姿勢が悪いこと、腰に負担をかける時間が長いことが続くと腰回りの血行が慢性的に悪くなり、回復が遅くなったり痛みや痺れが悪化したりします。

その他、心因的な要因もあり、精神的なストレスや人間関係の悩みに起因し脳がストレスを感じ、痛みを抑制する脳内物質が出にくくなり、痛みを強く感じるようになったり、痛みが長引いたりします。

## 腰痛さよなら！ \*2\*4

どうしたら腰痛から解放されるのでしょうか？

腰痛は血流が大きく影響しますので、運動不足・肥満・喫煙・飲酒といった生活習慣が大きな因子となります。

つまり腰痛を予防するには、運動で体幹筋力を鍛えて、ストレッチで腰回りの柔軟性を高め、体重の減少を図り、腰の筋肉や関節の負担を減らすことが大切です。

## 理学療法士からの「さよなら腰痛アドバイス」

- ① 早歩きを30分しましょう。腕もしっかりと後ろに振り、肩甲骨を意識的に動かしましょう。
- ② 座っている時でも立っている時でも、悪い姿勢になっていることに気が付いたら、姿勢を整えて深呼吸をしましょう。姿勢を整え息を深く吐くことで腹筋に力が入り、また自律神経の調律をすることで心を落ち着かせ、痛みの緩和にも効果が期待できます。
- ③ 腰・お尻周りの筋肉を緩めましょう。寝ながら膝を抱え、腿裏とお尻の周りを伸ばすストレッチ等を朝、夜、寝る前に行いましょう。

腰痛は一昔前まで原因がわからないものと言われていたのですが、少しずつ原因も解明し、対応策も出てきました。腰痛が癖にならないように、運動や普段の生活に注意しましょう。

\*1：厚生労働省、令和元年国民生活基礎調査、2019

\*2：日本整形外科学会・日本腰痛学会監修：腰痛診療ガイドライン2019改訂2版

\*3：Suzuki H, et al. Diagnosis and Characters of Non-Specific Low Back Pain in Japan: The Yamaguchi Low Back Pain Study. PLoS One 2016

\*4：日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック シリーズ③腰痛 第2版

文責）廣瀬聖一郎（理学療法士・修士）

