

安静のしすぎは要注意！



最近の研究で、腰痛があってもできるだけふだんどおりからだを動かすほうがよいことや、腰痛の再発や慢性化にはストレスなどもかかわっていることがわかってきました。新しい考え方に基づいた腰痛対策を紹介します。



●指導
労働者健康福祉機構
関東労災病院
勤労者筋骨格系
疾患研究センター長
松平 浩 先生

約85%は心配のない腰痛

腰痛で病院を受診する人の約85%は、検査をしても原因が特定しきれない「非特異的腰痛」。このタイプの腰痛なら、不安がらずに日常生活を送ったほうがよい。

特異的腰痛

(原因の病気が特定できる腰痛)

15%

非特異的腰痛

(原因が特定しきれない腰痛)

85%

ほとんどの腰痛は安静にしすぎないほうがよい

まず「腰痛」は病名ではなく、腰背部から臀部を主とした痛みや張りなどの不快感をさす症状の総称です。一度腰痛を経験すると、再発したり、慢性化することもめずらしくありません。

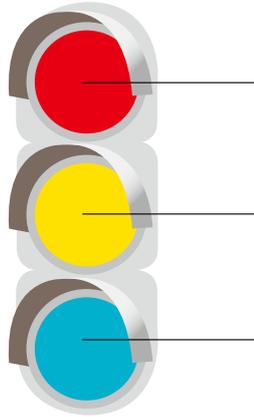
腰痛は大きく2つに分けられます。検査で原因が特定できる「特異的腰痛」と、検査をしても原因が特定しきれない「非特異的腰痛」です。特異的腰痛の代表は腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症で、原因に対する治療が必要です。

一方、非特異的腰痛は、よくない姿勢や動作からおこるものや、ストレスによるもので、腰痛で受診する人の約85%はこのタイプです。画像検査で異常があっても痛みがない人、逆に異常がなくても腰痛で困っている人もいて、この検査だけで腰痛のおこった理由や今後の見通しを示すことは難しいのが実情です。

したがって、画像検査で異常があるといわれたとしても非特異的腰痛ならとくに心配せず、急性期の非常に痛みが強い場合を除いて、安静にしすぎるよりも、できるだけふだんどおり日常生活や仕事をこなすよう指導する方向に、治療が変わり始めました。

悩ましい腰痛

治療の緊急度などから腰痛を信号機にたとえると



赤

重い病気が隠れている可能性がある腰痛。すぐ医療機関を受診し、検査したほうがよい(9ページ参照)。

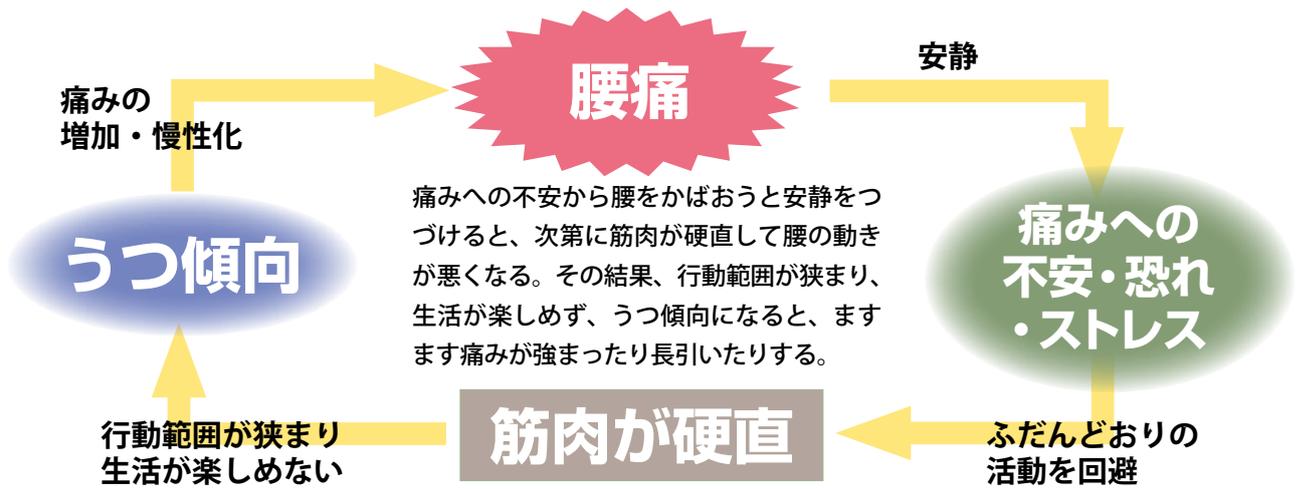
黄

痛みへの不安や、ストレスが強く影響している腰痛。怖がらず、積極的に動くことが、ストレスおよび腰痛の解消にもつながる。

青

問題となる病気がない、「心配のない」腰痛。心配しすぎて安静にしていると黄信号になり、かえって痛みが長引くので注意が必要。

青・黄信号の腰痛で安静をつづけると痛みの悪循環に陥る



腰への負担とストレスの軽減が腰痛を軽くする

従来、腰痛に安静がすすめられたのは、腰にできるだけ負担をかけないようにするために。悪い姿勢で長くいたり、重いものを持つたりすることが、腰に対してよくないことは事実であり、これら进行避けることは、今も腰痛対策のポイントの1つです。

しかし、「また痛くなるのが怖いから」と腰を大事にしすぎてからだを動かさないと、かえって再発のくり返しや慢性化につながります。(上図参照)。腰に負担をかけてはいけないという心理状態は一種のストレスであり、これが腰痛の再発や慢性化に強く影響するのです。

さらに、職場の人間関係や仕事への不満などから生じるストレスも、腰痛に深くかかわることがわかってきました。

よって、腫れものに触るかのように腰を大事にしすぎないで、腰痛と楽観的に向き合うこと。そして日頃のストレスをためずに発散することも重要な腰痛対策なのです。腰痛に負けずに活動的でいきいきとした生活スタイルを築きましょう！

ふだんどおりに動いて、痛みの悪循環の輪を断ち切る！



正常な背骨のカーブ

腰痛を防ぐ基本姿勢

人間にとって無駄な緊張や負荷のない理想的な姿勢は、左の図のように背骨がなだらかなS字状カーブを描いている状態です。このカーブが崩れると、腰痛の原因になりえます。まず、正しい姿勢と動作を身につけましょう。

前かがみのときは
“パワーポジション”
をキープ

NG 姿勢

腰椎は通常おなか側に向かって弯曲しています(上図参照)。それに逆らったこの絵のような無防備な猫背姿勢では、無用に腰に負担がかかることがわかっています。



OK 姿勢

荷物を持ち上げる、移動させるなど、日常生活では前かがみになる機会が多いものです。そういうときは、「パワーポジション」と呼ばれる、腰が無防備にならない姿勢を保つようにしましょう。

ポイント

- 少し胸を張る感じで。
- 重量挙げの選手がバーベルを持ち上げるときをイメージする。

座ったときも“猫背”に注意

座ったときは猫背になりがちですが、背骨の正しいカーブをできるだけ保つよう意識しましょう。この姿勢が習慣化すると、インナーマッスルの強化にもつながります。

OK 姿勢

NG 姿勢

長時間の猫背姿勢は、とらないように気をつけましょう。

ポイント

- 頭を後ろに引き、腰をしっかり反らせてから、反りを少し戻したくらいの状態を保つ。
- 長時間座るときは、背もたれに腰枕を取り付けて寄りかかるとよい。高さはベルトの位置を目安に、自分が快適と感じるところにする(右の拡大図)。



腰枕はクッションやタオルを詰めた、ウエストポーチなどでもよい。

“これだけ”体操をやってみよう

荷物の移動や長時間のデスクワークなどは前かがみや猫背を、逆に立ちっぱなしの作業は反りすぎを招くことがあります。これらの姿勢をとったあとは腰痛がある人もない人も、腰椎を自然で正しい湾曲に戻す“これだけ”体操を習慣化するとよいでしょう。

こまめに “これだけ”体操を

前かがみでの作業のあとや、重いものを持ったとき、座りっぱなしだったときに行います。腰にだるさなど違和感を感じたときは、すぐに実行しましょう。

ポイント

- 足を肩幅に開いて立ち、^{ひざ}膝を伸ばしたまま、息を吐きながら上体をゆっくり反らす。
- 息はそのまま吐きながら、上体を最大限に反らした状態で3秒間保つ。

2~3回
くり返す

基本の体操

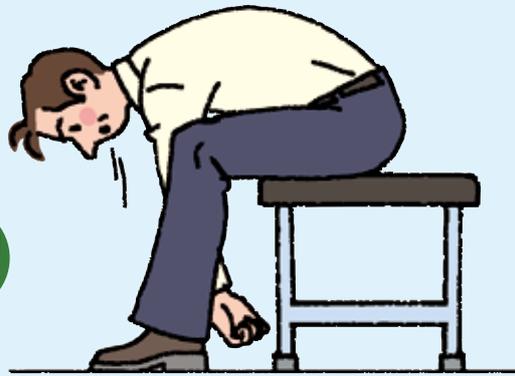
反る



立ちっぱなしや歩きどおしなどで、腰が痛くなったりだるくなったりしたときだけ行います。ハイヒールを履いての立ち仕事に就いている女性や、長時間歩く営業マンなどが該当します。

立ちっぱなしの人はこんな体操も

かがむ



ポイント

- 椅子に座って脚を開き、息を吐きながらゆっくり腰を丸める。
- 息はそのまま吐きながら、3秒間床を見る。

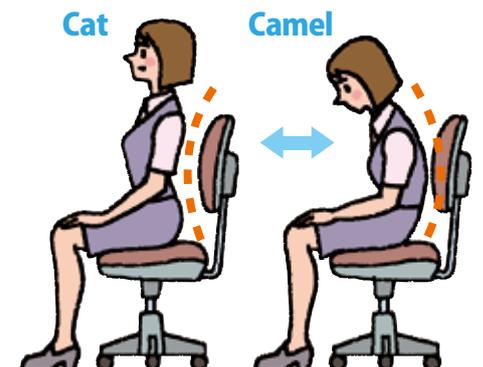
2~3回
くり返す

椅子が動くと危ないので、動かない安定した椅子で行いましょう。

●椅子に長く座るときはこんな運動も

キャット キヤメル Cat & Camel 運動

長時間のデスクワークなどで、腰、背中に疲労や痛みを感じたときには「Cat & Camel運動」をおすすめします。まず上体を反らせて数秒間、次に背中を丸めて数秒間保ち、これをリズムカルに数回くり返します。反るときにしっかり反ることがポイント。上の「これだけ体操」がしにくい環境でも、これなら目立たずに行えます。また、この運動をくり返しているうちに、正しい背骨のカーブ（6ページ参照）が保てる楽な位置を見つけやすくなります。



なかなかよくならないときの体操

なかなかよくならないときに試したい体操を紹介します。前ページの「これだけ体操・反る」と同じ考え方ですが、うつぶせで行うと、よりしっかり腰を反らすことができます。

うつぶせで行うエクササイズ



10回
くり返して
1セット

うつぶせの姿勢から、AまたはBの姿勢をとる。目標は**1日6セット**だが、少なくとも起床後・帰宅後・就寝前にはやってみよう。

よくない姿勢や動作によっておこっている腰痛は、腰椎を適切な方向に伸ばしたり曲げたりすることで、痛みが軽くなります。とくに、次の5つのうち1つでも当てはまる人は、まず反らす体操を試してみる価値があります。

- ①朝起きたときに痛い
- ②前かがみになったとき痛くなりやすい
- ③長く座っていると痛い
- ④歩いているほうが楽
- ⑤腰に痛みがでるので、腰を反らさないようにしていた

この運動で、腰の痛みが少々強くなっても、つづけているうちに楽になります。ただし、太ももやふくらはぎに痛みやしびれを感じた場合は、腰の神経を刺激している可能性があるので、体操を中止し、整形外科に受診してください。

A

腰を反らせる範囲が
小さい人向き



ポイント

- 自分なりに最大限まで腰を反らせる。

B

腰を反らせる範囲が
大きい人向き



手のひらから肘^{ひじ}までを床につけて上体を反らせ、腰の力を抜いてその姿勢を10秒間保つ。これでも腰が辛い人は、胸からおなかの下に枕を入れてまっすぐ背すじを伸ばすだけでもよい。

手のひらを床につけ、腕を立てて上体を反らせる。太もものつけ根からつま先まで、できるだけ床から離さないようにして、その姿勢を3秒間保つ。

ウォーキングもおすすめ

腰痛対策には、有酸素運動も効果的といわれています。気軽に始めやすいのはウォーキング。まずは30分以上・週2回を目標に、少し汗ばむぐらいの速足で歩きましょう。緑の多いコースにするとストレス解消にもなります。

また、ふだんの生活でも歩数計を携帯すると、数字が励みになって日々の生活が行動的になります。

もちろん、プールでの水中歩行でも、スポーツクラブで自分の好きなメニューをこなすのもかまいません。自分の取り組みやすい有酸素運動を、生活に上手に取り入れましょう。



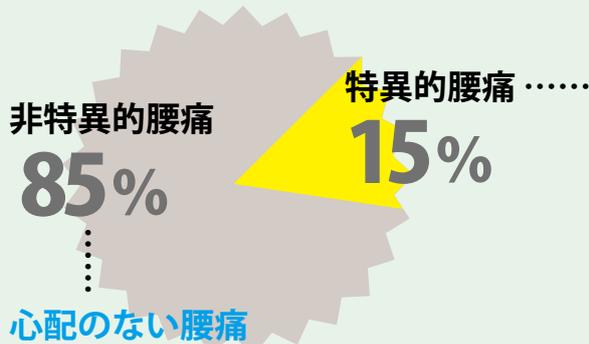
こんなときには 受診を

プラス

「脚の痛みやしびれを伴う」「安静にしていても腰が痛い」などの症状があるときは、整形外科に受診しましょう。原因の病気が特定できる特異的腰痛であるか診断する必要があります。

検査で原因が特定できる腰痛は15%

腰痛で病院を受診する人のうち検査をして原因が特定できる「特異的腰痛」は15%で、下記のような病気が原因です。



腰椎椎間板ヘルニア	4～5%
腰部脊柱管狭窄症	4～5%
骨粗しょう症による圧迫骨折	約4%
感染性の脊椎炎 がんの脊椎転移 解離性大動脈瘤 など	1%未満



脚の痛みやしびれを伴う特異的腰痛の代表例はこの2つ

腰椎椎間板ヘルニア

背骨の腰の部分は5つの腰椎からなり、腰椎と腰椎の間にはクッションの役目をする椎間板という柔らかい組織があります。この病気は、椎間板が変性し、その中心にある「髄核」が飛び出して神経を障害するもので、若い人から中年に多くみられます。脚を伸ばすと痛みが響き、椅子に座ったり前にかがんだときに痛みが強くなります。治療は、まず非ステロイド抗炎症薬の内服や患部に薬を注射するブロック療法などが行われ、効果がなければ手術が検討されます。

腰部脊柱管狭窄症

腰椎が変形し、神経の通り道である「脊柱管」が狭くなって、中の神経が圧迫される病気です。腰椎の変形は主に加齢によるため、高齢者に多くみられます。背すじを伸ばしたときや立ちっぱなしのときに痛むほか、歩き始めて少したつと痛みやしびれで歩けなくなり、しばらく休むとまた歩けるようになる「間欠跛行」という特徴的な症状があります。治療は、神経の血流改善薬や鎮痛薬の内服、ブロック療法などから始め、効果が乏しければ手術も検討されます。



赤信号の腰痛が疑われる場合

- 横になっても痛みが楽にならない
- 鎮痛薬を1カ月近く服用しているのに腰痛が改善しない

上記の症状に加えて

- 熱がある
- 最近、理由もなく体重が減ってきた
- 冷や汗が出る、動悸がする、倦怠感があるなど体調がすぐれない
- がんや結核になったことがある、コントロール不良の糖尿病や高血圧がある

このような場合は、すぐに整形外科や内科に受診しましょう。