

ぎっくり腰になったら・・・

Q 腰痛ベルトは着けたほうがいいのかですか？

着けた時のほうが痛みが和らぎ、普段の活動を維持することの助けとなるなら装着することは決して悪くはありませんが、**長期にわたり習慣的に使うメリットはほとんどない**とされています。痛みが楽になったら装着を習慣化するかわりに、前述した**パワーポジション**を習慣化しましょう！

Q 痛み止めの薬は飲んだほうがいいのかですか？

胃潰瘍の経験があるなど胃が弱い、腎臓の機能が悪い、気管支喘息があるなど鎮痛薬（市販のものでもよい）を使用しづらい場合を除いて、**我慢せず痛みが楽になるまで定期的に続ける**ようにしましょう。そのほうが、慢性的な腰痛になる率を減らせることがわかっています。

Q 冷やす？温める？

局所はどちらかという、冷やすよりも温めるほうがよいとはされていますが、本人にとって気持ちがよければ冷湿布を併用されても構いません。つまり湿布の選択も含め**ご自分が気持ちがよいほうを選択**してください。

Q 安静期間はどれくらいみればいいのかですか？

もちろん、動けないほどのぎっくり腰を患った場合には、数日程度なら仕事を休んでも構いませんが、**長くても3日以上安静を保つことは避けましょう**。つまり**安静にする期間は、できるだけ最小限に**しましょう。欠勤するか、数日は軽作業にしようかどうか等は、上司や産業医とよく相談してください。

COLUMN 「くしゃみ」や「せき」をするときの姿勢

「くしゃみ」や「せき」は、瞬間的に腰に大きな負担がかかり、「ぎっくり腰」や「ヘルニア」を誘発することがあります。上体を後ろに反らせ気味の姿勢とし、可能であれば壁・机、座っていれば机や自分の膝に片手を付き衝撃を和らげましょう。



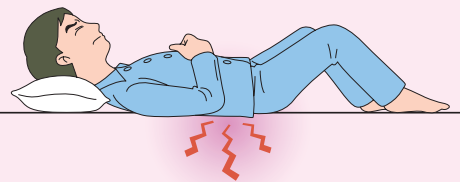
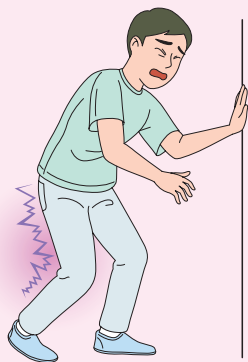
もし、同僚がぎっくり腰になったら、持ちつ持たれつですので、**部署全体**で痛みが落ち着くまでの**フォロー体制**を構築しましょう。

病院で診てもらったほうがよい 特異的な病気の潜在を疑う随伴症状

✓ 背骨の神経の病気（椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など）を疑う症状
おしりを含む脚（足）に痛みやしびれ（特に膝を超えて放散するもの）を伴っていると、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症を疑う必要があります。

✓ 非常に稀ではあるが、危険な痛みを疑うサイン
最も重要なことは、**脊椎の感染や腫瘍、大動脈瘤、など命にもかかわりうる危険な病気を疑うサインがある場合**には、「忙しいから」「きっと筋肉痛だから」と言ってほったらかしにしないことです。以下の徴候があるならば、早急に病院での精密検査を念のため受ける必要があります。

- 腰を動かさなくじっとしていても痛い、夜間等横になっていても痛みが楽にならない
- 微熱でも発熱が続いている
- 体調がすぐれない（冷や汗、動悸、倦怠感など）
- 最近理由も無く体重が減ってきた
- 癌や結核を患ったことがある
- 数値がうまくコントロールされていない糖尿病や高血圧がある
- 鎮痛薬を1ヵ月近く服用しているにもかかわらず頑固な痛みが続いている



新介護職の腰痛対策マニュアル

2011年版

● 知っておきたい腰痛の新常識

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていますか？



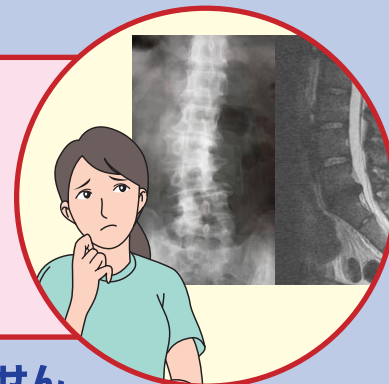
伝統的にはそうですが、**明らかな原因疾患のない一般的な腰痛***（言いかえれば**心配のない腰痛**）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は薦められていません！**

*明らかな原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰骨の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます（最終項の「これは注意！参照」）。ただ、その割合は少なく（病院にかかる人のうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、非特異的な腰痛と総称されます。

●「ぎっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎるとかえってその後の経過がよくないことがわかっており、お仕事を含み普段の活動をできる範囲で維持したほうが望ましいとされています。



レントゲンやMRIの所見をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ずれがある」「ヘルニアがある」「分離症がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまういませんか？



画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いのです。よって腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、**悲観する必要はありません！**

- ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があろうがなかろうが、少なくともどれか一つは多くの人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。
- 椎間板に負担がかかっている所見は、**20代**からみられることも珍しくありません。



レントゲンやMRIでも腰に負担がかかっているし、介護職といった重労働を続けることはやめたほうが良いと言われたことはありませんか？



これも**医学的根拠はありません**。腰痛と上手に向き合いながら、お仕事もスポーツやその他の趣味も前向きに続けましょう！

- 腰痛は誰もが経験する最もポピュラーな訴えです。残念ながら一度経験したら繰り返すことが宿命で、完璧な予防は難しいため、うまく付き合うという意識が必要です。
- 程度の差はあれ、常に**2~3割**の日本人は腰痛を抱えており、腰痛仲間は決して少なくありません。



