

ようつう

# 腰痛について

腰の痛みや異常は、人類が二本足で立って歩き出してから、出現するようになったと考えられています。

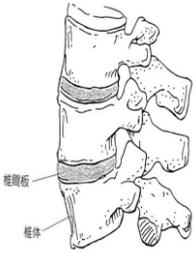
腰痛は、若年から高齢者まで年齢にかかわらず見られますが、その原因は年齢によって変わってきます。

## いろいろな腰痛

若年、中年では、筋肉や筋膜の障害などが原因のぎっくり腰、また骨、神経系の障害によって生じる椎間板ヘルニアや腰椎分離症などが比較的多く見られます。

高齢者では、骨である脊椎や椎間板というクッション、骨と骨を固定する靭帯などの変性や変形にもなる変形性脊椎症が見られます。また、骨粗鬆症にともなう円背や腰椎の圧迫骨折による腰痛も増えてきます。

腰痛は、胆石やがんの骨転移などによっても生じることがあります。まずは痛みの原因について調べることが大切です。



●ぎっくり腰  
腰に過度の負担がかかる姿勢や動作によって起こります。時には咳をしただけでも発症し、痛みがひどい場合は、動くことさえできなくなります。

### ●変形性脊椎症

腰は椎体という骨が積み重なってできています。椎体の間には椎間板というクッションがあり、衝撃を吸収しています。しかし、加齢にともなって椎間板は変性し、クッションとしての役割を果たさなくなります。その結果、椎体に様々な負荷がかかって骨に棘ができ、神経を圧迫して痛みが出現します。この状態を変形性脊椎症と呼びます。朝起きた直後や疲れたとき、また一定の姿勢を続けていたりすると痛みが出てくる場合があります。

### 運動療法

痛みの出現した直後や痛みが強い場合は、安静にしておく必要があります。トレーニングやリハビリは、ある程度症状が落ち着いてから開始しましょう。

腰痛の原因として、**腹筋の筋力低下**と、**腰背部の筋肉の柔軟性の低下**があげられます。

痛みが落ち着いた後は、**腹筋のトレーニング**と**腰背部のストレッチ**を実施しましょう。また肥満も腰痛の原因となるため、過度の肥満に対しては、運動や食事療法によって改善しましょう。



腹筋のトレーニング

腰を床に押し付けながら頭を持ち上げる

目安10回×2セット



腰背部ストレッチ

両膝を抱え、腰をリラックスさせる

目安15秒×2セット

痛みを軽減するためにコルセットを使用することがあります。しかし、コルセットを使い続けると、腹筋はどんどん衰え、腰痛再発の原因となってしまう。このようなことを防ぐためにも痛みが無くなれば、コルセットの代わりになるような強い腹筋を、トレーニングによって手にいれましょう！  
また、物を持ち上げる場合は、できるだけ身体から離さず、腹筋と背すじに力を入れ、背すじを伸ばして脚で持ち上げるようにすると、腰痛を予防することができます。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。