

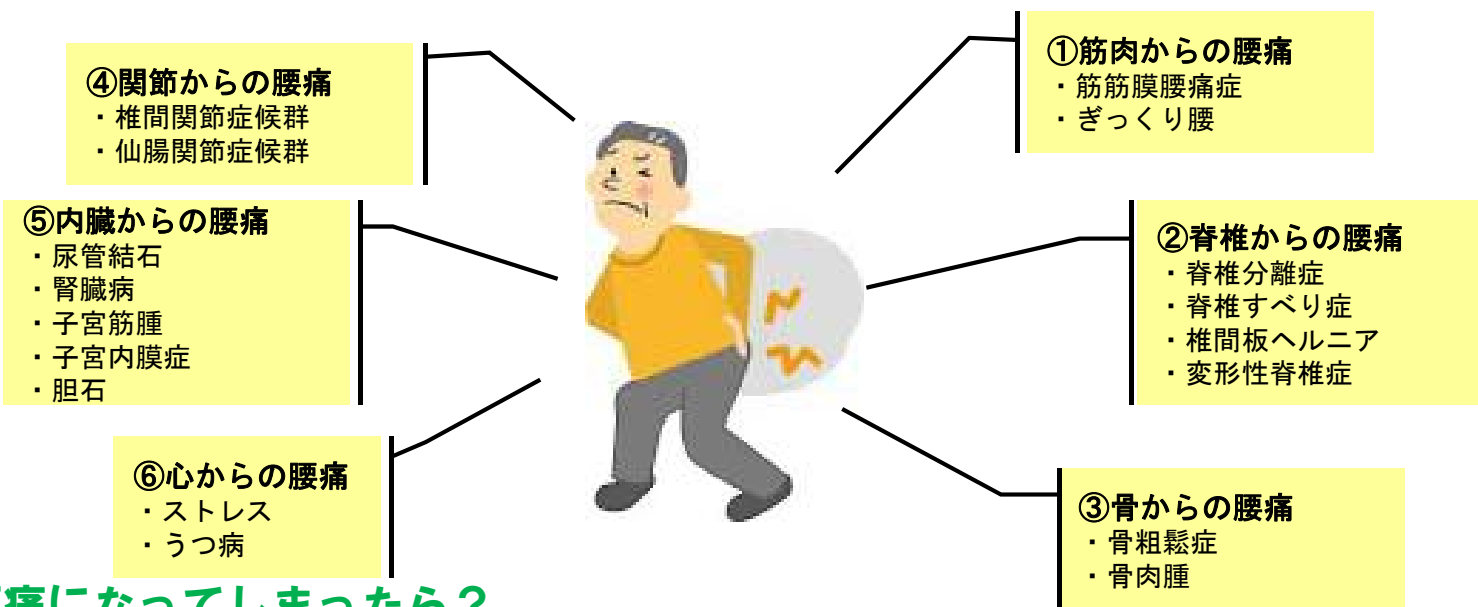


## 「腰が痛い」と感じたら...

腰痛とは、さまざまな原因によって引き起こされる腰の痛みの総称です。腰痛の原因は、じつはたくさん存在しています。原因によって治療法や予防法が異なりますので、「腰が痛い」と感じたら、まずは原因を見つけましょう。

## 腰痛の原因

腰痛の原因には、次のようなものが考えられます。効果的な対処・治療をするためにも、腰に痛みを感じたら、まずは病院に行くことをお勧めします。また、注意しなければならない病気の兆候を示す場合もありますので、「**どんな姿勢をとっても楽にならない**」「**じっとしていても痛みが強くなっていく**」「**夜中に痛くて眠れない日が続く**」「**発熱を伴う**」「**冷や汗が出る**」などの症状があれば、必ず病院で詳しい検査を受けてください。



## 腰痛になってしまったら？

まず行わなくてはならないのが**痛みの緩和**です。ぎっくり腰や椎間板ヘルニアの神経に触るときの痛みは「へんな姿勢をとったら、またあの激痛が襲ってくるのでは？」という恐怖心を招きます。その恐怖心が緊張を呼び、緊張により筋肉がさらにこわばってしまう…このように痛みがさらなる痛みを引き起こし、腰痛が悪化してしまうのです。痛みの緩和には、次のような方法があります。

腰痛の対処・治療法

腰痛の対処・治療法		
筋肉の痛みをとる	安静	横になり安静にして筋肉を休めることが効果的です。
	温熱	患部を温めることで血行がよくなり、回復を早めます。お風呂、カイロ、温シップなどで温めます。 <b>ただし、ぎっくり腰のような急性の腰痛は、炎症がおさまるまで温めてはいけません。</b>
	マッサージ	疲労を蓄積していたり、緊張しすぎで筋肉がこわばっている場合、筋肉をほぐし、内部にたまっている老廃物を放出する効果があります。
	低周波	機械的な電気信号で筋肉を動かすことで、血行をよくし、老廃物を放出して痛みを緩和していきます。
神経の痛みをとる	消炎鎮痛剤	薬によって痛み物質をからだの中で作られないようにする方法です。シップとして貼るもの、塗り薬、飲み薬などさまざまなタイプがあります。 ※シップの場合は皮膚の炎症、飲み薬の場合は胃腸の不調といった副作用に注意が必要です。
	神経ブロック	麻酔薬やステロイド剤を注射して、痛みの伝達をカットする治療です。異常に緊張してしまった筋肉をほぐす効果があります。
負担を減らす	ギプス	背骨が折れてしまったり、ずれてしまう場合に使用することがあります。
	硬質コルセット	骨や椎間板への負担を減らすために、金属やプラスチックで作られたコルセットを使用します。
	軟質コルセット	ゴム、ビニール、布など柔らかい素材で作られたコルセットを使用します。スポーツをするときや仕事で重い荷物を持つ時などに使用します。

<裏面もご覧ください>

# 腰痛を予防するために

筋肉強化とストレッチをセットで行うことで再び筋肉を痛めることを防げます。

すでに腰痛がある方は、まずは治療に専念してください。**痛みが治まってから、予防に取り組みましょう。**

## 予防策その1 筋肉を強化する

筋肉を痛めにくいトレーニング方法のひとつに、反動をつけずにゆっくりと行う「スロートレーニング」があります。

【例】スクワット

10~15秒ほどかけて足を曲げる→10秒ほどそのままの状態をキープ→10~15秒ほどかけて足を元に戻す

\*表面の筋肉だけでなく、奥にある筋肉も使うことができるため、腰を支える筋肉全体を動かすことができます。

## 予防策その2 ストレッチをする

◇効果◇

- ・疲れて固くなった筋肉がほぐれ、弾力のある状態を維持できる
  - ・血行がよくなる→新鮮な酸素や栄養が細胞に流れやすくなり、筋肉の疲労を和らげる
  - ・仕事や生活の中で不自然な体勢により生じた身体のゆがみを矯正する
- 簡単にできるストレッチもあるので、仕事の合間などにこまめに行ってみてください。

【ポイント!】

ストレッチの間は呼吸をしっかりとしましょう。呼吸は、息を吐ききれば自然と息を吸いますので、息を吐くことに集中します。特に、筋肉を伸ばしているときは呼吸を意識してください。

## 予防策その3 正しい姿勢

長い時間おなじ姿勢で過ごしていると、どうしてもからだに影響が出てきます。特に下記のような作業をするときは、正しい姿勢を意識してください。

### ○パソコン作業中

- ・からだの正面でパソコンを使う
- ・ディスプレイは目線より低い位置に置く
- ・キーボードはからだの近くで打つ

### ○運転中

- ・お尻から腰、背中がバックレストに沿うように座る
- ・あごを引き過ぎず、突き出さないような角度にシートの角度を調節する
- ・ハンドルを持ったときに、少しひじが曲がるくらいにシートの前後を調節する

### ○重いものを持ち上げる

- ・膝を曲げ、腰をしっかりと落とし、上体を垂直にしたまま持ち上げる

※上体を斜めにしたり、腰を曲げて持ち上げようとすると、腰に負担がかかり過ぎてしまいます。



## ★腰痛改善のための食事のポイント★

まずは、からだを冷やさないようにすること!

【血行をよくする食材を積極的に】

**唐辛子や生姜、ネギ、玉ねぎなど**

【からだを冷やしてしまう食材は避けて】

**きゅうり、なす、トマトのような夏が旬の野菜、コーヒーや甘いもの、脂肪分の多いものは摂り過ぎに注意!**

※野菜は、生のままや冷えたサラダよりもスープや煮物にして加熱してから食べる方がお勧め。

【筋肉を作るもととなるたんぱく質もしっかりと】

**肉類は脂肪の多い部位を避けて、大豆製品、牛乳、乳製品も。**

