

腰痛を知り、腰痛を予防しましょう！

健康 コラム



秋田厚生医療センター リハビリテーション科 あべ ゆうこ
副技師長 理学療法士 **阿部 由子**

少し古いデータですが、腰痛は有訴率1位、通院率は高血圧に次いで2位という状況が10年以上も続いています。何らかの状態で腰痛を有する方は83.4%という報告もあります。腰痛は国民病であるといっても言い過ぎではないでしょう。

1.腰痛は大きく分けて2つの種類があります

●ひとつめは「特異的腰痛症」と呼ばれ、レントゲンやMRIなどの画像診断や血液検査などで痛みの原因が特定できるものです。

症状は神経痛、しびれ、感覚異常、脚が上がりにくい、尿が出にくい、尿・便が漏れる、お尻周りのしびれや火照りなどの症状が挙げられます。

●ふたつめは「非特異的腰痛症」と呼ばれ、痛みの原因がはっきりしないものをいいます。腰痛の原因を特定できるのはわずか15%程度といわれています。残りの約85%は、検査をしても痛みの原因となる異常が見つからない非特異性腰痛症にあたります。ぎっくり腰や慢性腰痛症などが含まれます。しかし、すべてが原因不明なわけではなく、ブロック療法、薬物療法、運動療法などの保存療法で改善するケースも増えてきていて、謎の腰痛の治療法は日進月歩確立されつつあります。

2.腰痛の要因

機械的要因

腰への機械的な衝撃・ストレスによる、背骨・腰の筋肉・神経など腰自体の不具合や姿勢の乱れによるものを指します。

新規腰痛の発生は、持ち上げ・前かがみ動作が頻回、25kg以上の持ち上げ動作を行った場合起こりやすくなります。

腰痛の慢性化は、20kg以上の重量物の取り扱い、持ち上げ・前かがみ・ねじり動作が頻繁であると起こりやすくなります。

心理的要因

精神科疾患や不安など様々な心理的ストレ

スからくる脳機能の不具合によるもので、画像所見で「異常がある」と指摘されただけで痛みが増強されてしまう場合もあります。

3.腰痛対策

腰痛は作業環境・作業管理・健康管理の側面から管理することが推奨されます。

作業環境

リラックスして立っているときよりも、お辞儀で2倍強、20kgの物を無意識に持ち上げたときは4倍弱の力が腰椎の椎間板に力がかかります。体に引き寄せ膝を曲げてから持ち上げると3割ほど力を減らすことができます。作業前の準備を整えることが大事なのです。

作業管理

ぎっくり腰の時間別発生状況は、午前中と休憩後に最も多いといわれ、始業前にラジオ体操やストレッチ(特に太ももの後ろの筋肉と肩回りの筋肉)などの軽い体操を行うことが望ましく、重いものを持ったときは、いったん姿勢を整えてから次の作業を行うように心がけましょう。

健康管理

普段から腰痛に気を配る生活をし、ストレッチや運動を心掛け、健やかに過ごすことが大切です。

急な腰痛が生じた場合には痛みのない範囲でのストレッチが痛みの改善に効果があるといわれています。過剰な安静をせず、できる範囲で自宅内での簡単な家事動作、入浴、歩行などを行いましょう。

慢性的な腰痛には、脊椎を安定させる筋肉の強化や日常生活における心理的、環境的なストレスを減らしていくことも、腰痛治療には効果的と言われています。

みなさん腰痛を予防しましょう！

