

腰痛に関する新たな常識！ 重症化を防ぐために

腰痛は、身近な症状であると同時に、日常生活に支障をきたしがちです。生活の質を低下さないためにも、腰痛を重症化させない対策が必要です。

Q 腰痛って本当に多いの？

A 日本人の8割の人が一度は経験します。

腰痛は、日本人の8割が一生に一度は経験するといわれています。痛みが原因で、家事や仕事、学校を休んだことがある人は、なんと4人に1人なのだから。

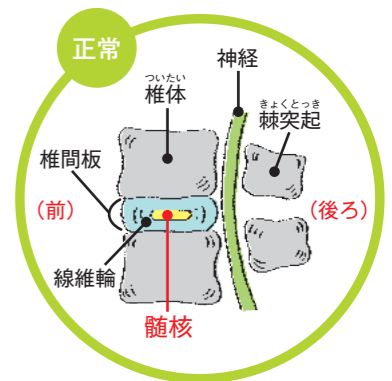
腰痛は実は病気の名前ではなく、症状の総称をさし、痛みが特定される「**特異的腰痛**」と、痛みが特定されない「**非特異的腰痛**」の2種類に大別されます。腰痛は内部疾患が原因のこともあるので、痛みの原因を自己判断するのは厳禁。必ず、整形外科などの医療機関で診てもらいましょう。

Q 腰痛の原因は？

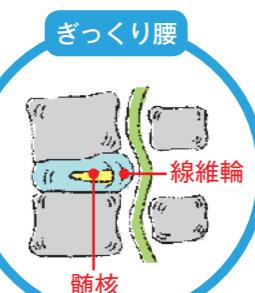
A 多くの場合、原因は特定できません！
いまなお、研究者が原因を分析しています。

腰痛の原因は特定しきれないことが多く、研究者が原因を解明中ですが、一般的には、①**姿勢・動作要因**、②**環境要因**、③**個人的要因**、④**心理・社会的要因**が影響しているといわれています。また、原因は一つではなく、複数の要因が絡んでいるケースが多いようです。

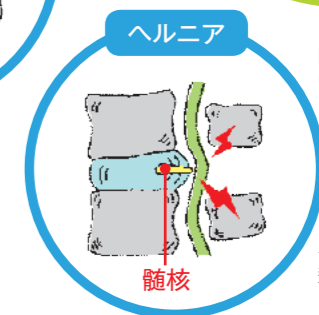
椎間板の構造



↑腰椎を横から見た図。髄核は椎間板のほぼ中央にあります。



↑髄核のずれによって線維輪が傷つき炎症を起こしています。



←椎間板から髄核が飛び出て神経を刺激しています。

- **非特異的腰痛**
医師の診断や画像診断で、所見と症状が一致しない腰痛（痛みの原因が特定されない腰痛）。
- **特異的腰痛**
医師の診断や画像診断で、所見と症状が一致する腰痛（痛みの原因が特定される腰痛）。

① 姿勢・動作要因

- 重い荷物の持ち運びや人の介護、看護
- 長時間の同じ姿勢や不自然な姿勢
- 勢いよく上体を前に曲げるなど不用意な動作



② 環境要因

- 振動を伴う操作や運転
- 滑りやすい床面や段差
- 寒冷・多湿な空間や薄暗く視界の悪い空間
- 狭く乱雑な空間

③ 個人的要因

- 筋力やバランス
- 体格と作業空間
- 既往歴や基礎疾患
- 年齢や性差

④ 心理・社会的要因

- 過剰労働や心理的負担
- 職場での人間関係
- 仕事へのやりがい
- 仕事上のトラブル



Q 自身の腰痛の確認方法は？

A 次の方法でチェックできます。

安静時のチェック

- 1 横向きで寝ていても腰が痛む。
- 2 腰の痛みがお尻から膝下までである。

↓

1、2のどちらかに該当する場合、整形外科の受診をおすすめします。

1、2のいずれにも該当しない場合、自己管理で改善するかもしれません。

運動時のチェック

- 3 痛くて、腰を後ろに反らすことがほとんどできない。
- 4 後ろに反らすことができるが、痛みが出る。
- 5 前屈を繰り返すと痛みや不快感が出る。

↓

3、4、5の全てに該当する場合、整形外科の受診をおすすめします。

3、4、5のいずれかに該当する場合、専門家に相談できる環境があるとベストです。

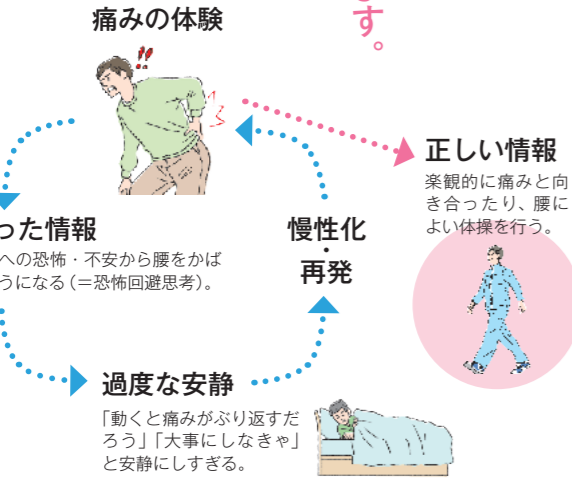
※自己判断せず、一度医療機関を受診することが大切です。

腰痛は動いて治す

Q 腰痛になったら安静第一？

A 動けるようになったら、徐々に動くことがよいとされています。

昔から腰痛は安静第一といわれていますが、最近では、明らかな原因疾患がない**非特異的腰痛**の場合は、動けるようになったら徐々に動くことがよいとされています。ただし、医師の指示、理学療法士の指導に従って行うこと。誤った自己判断は、腰痛を悪化させる原因になるので気をつけましょう。



あ、腰が痛い
営業回りはキツイな
私も
私も
今日も立ちっぱなしで腰が痛いわ
明日はゆっくり寝よう
安静第一！
それはダメ！
今は痛みの原因が特定されない場合は、主流なんですよ
もちろん整形外科できちんと受診してからね
大丈夫！
1回3秒の「これだけ体操」があるから！
ほんとは時間もないし
でも、体操は面倒だな
やり方は次のページで紹介します
不安な場合は、医師に訊いてから行ってね
1回3秒の「これだけ体操」があるから！
それならできるかも！
こ～んなかんじ