

## 痛みの種類と発生要因

「腰痛」と一言でいっても痛みの種類や要因はさまざまで、多くは複数の要因が絡み合っています。痛みのもとを振り返って対策を見つけましょう。

### 急性腰痛

ぎっくり腰に代表され、突然、激痛に襲われるもので、この痛みは腰を五寸釘で打たれているようだと表現されます。次のようなことが要因で起こります。

重い物を持ち上げた瞬間、腰をひねる、かがむなどの不自然な動作によるもの

転倒事故、腰を強く打ったなどの外からの衝撃や寒冷などの環境によって起こるもの

特に、体をねじるということは、本来の腰の運動にはありません。それをしっかりと認識しておくことが大切です。

### 痛みに襲われたら・・・

ぎっくり腰の場合、多くは椎間関節の部分の捻挫です。しばらく安静にすることが大事です。膝を曲げて仰向けか横向きになって楽な姿勢で横になります。仰臥位(足をまっすぐにした寝方)では、腰椎前弯を強いるので痛みは増してしまいます。

痛みを感じた直後は冷却し、3、4日後は温めるのがよいといわれます。個人差はありますが、3日から10日くらいで回復します。腰痛予防体操などは不適で、回復してから徐々に動かすようにしましょう。



枕や2つ折にした座ぶとん、クッションなどを、膝



横向きでも膝を曲げて

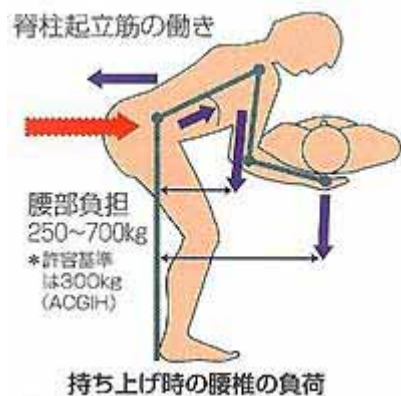
の下に入れて、膝を曲げて楽に

### 慢性腰痛

激痛ではなく、だるくて重い、張るような凝るような不快な長引く痛みになやまされるのが特徴です。では、どういう場合におこるのでしょうか？以下のようなことが挙げられます。

長時間のデスクワーク、立ち仕事といった静的、動的な動作、寒冷など職場や生活の環境が要因となるもの 肥満、運動不足などの生活習慣や老化によるもの ストレスや不安など心理的な要素が影響す

るもの 消化器疾患、循環器疾患、泌尿器疾患、婦人科疾患など、病気が原因となって併発しているもの  
原因がよくわからないもの



慢性腰痛の多くは、不良姿勢、反復動作をする作業や立ち仕事、足場が悪い作業場、中腰姿勢の連続、しゃがむ、体を反らす、体をねじる作業、また十分な休息をとれないことなどが原因となっています。作業中の悪い姿勢をバランスよく保とうとする無意識の動作が、筋肉の疲労を蓄積し、さらに筋肉や靭帯の緊張が起こり、血行障害、酸素不足などを引き起こして痛みを生じさせるのです。家庭看護、介護も腰部に負担がかかります。体重50kgの人を1人持ち上げるのに腰にかかる負担は250kg~700kgといわれます。膝を曲げ、全身を使って持ち上げるなど腰に負担のかからない姿勢が大切です。最近、負担軽減の機器が開発されていますが、2人以上で行うことも必要です。(2人・・・20%軽減、3人・・・50%軽減)。

また、筋肉の疲労を起こしやすくしているものに運動不足があります。原因となる他の疾患がなければ、適度な運動、減量、ストレス解消、リラックスを日々心がけることなどが、腰痛の解消、予防に役立ちます。腰の凝りをほぐしたり、腰を支える筋肉を鍛えて、腰痛にならない体をつくり、快適な生活を手にいれましょう。

### 椎間板ヘルニア……

椎間板ヘルニアの場合、腰部の激痛がやわらぐと、しばらくして足に痛みが出てきます。椎間板ヘルニアは、脊椎のクッションになっている椎間板が外に飛び出すため、神経を圧迫し、足のしびれまで現れることがあるのです。前かがみや後ろに反らす姿勢が困難になり、また少しの振動で痛むので、それをかばうために姿勢も不自然になり、日常の動作もままならなくなってしまいます。早めに受診し適切な治療を受けることが必要です。重傷になると入院や手術が必要になりますが、大半は日常生活を送りながら保存、薬物、理学、運動などの療法で治ります。

---

### 若い年齢に多い原因

若い人の中には、筋肉の発育が骨に劣る場合があり、骨盤と大腿とを結んでいる筋肉が相対的に短くなっていると、骨盤の運動が制限されることとなります。これは運動不足が原因と考えられており、こうした状態では通常よりも無理がききにくくなり、腰痛を招きます。また、先天的に発育不全や腰椎分離などがあると発症します。

## **年齢とともに増える原因**

40～50歳代では、脊柱や脊椎の変性による慢性腰痛が主な症状です。中高年期は脊柱管狭窄症が発症し、起床時や動き始めに腰痛が多いのが特徴です。中年女性は脊柱すべり症が起りやすく、歩行中の急な痛みによる歩行障害が見られます。これらは、老化に伴う変性の過程でみられるもので、腰に負担をかけない姿勢や老化を防ぐ運動で予防することが大切です。