

腰痛予防について

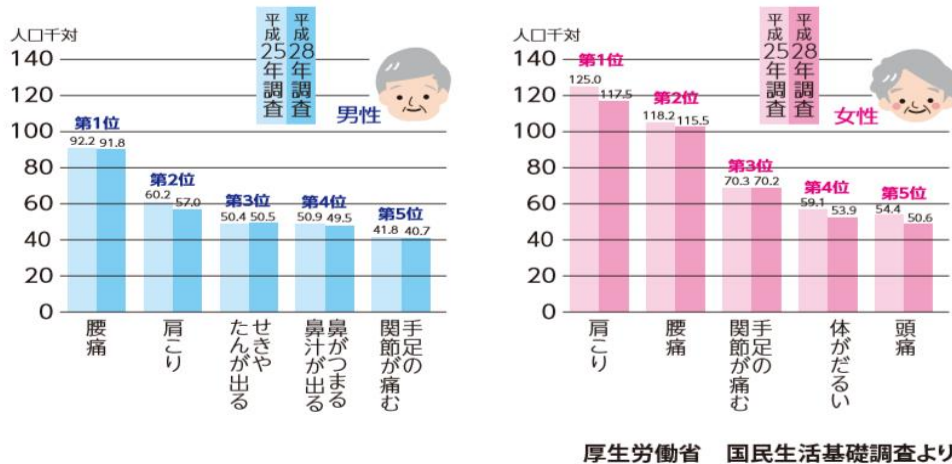


国立病院機構 兵庫中央病院 リハビリテーション科

腰痛予防について

腰痛とは

厚生労働省の国民生活基礎調査（健康状態の調査）によると、腰痛は**男性で1番**、**女性で2番目**に多い訴えです。



腰痛の種類

とくいてき 特異的腰痛（原因がはっきりしている）

画像所見などで原因部位が特定されている腰痛を**特異的腰痛**といいます。特異的腰痛の代表例は圧迫骨折、椎間板ヘルニア、ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう腰部脊柱管狭窄症などがあります。また、足の痺れや動かしにくさが生じる可能性があり、その際は医師に相談しましょう。

ひとくいてき 非特異的腰痛（原因がはっきりしていない）

原因部位が特定されていない腰痛を**非特異的腰痛**といいます。非特異的腰痛は頻度が高く、代表例はぎっくり腰などがあります。過度の不安や安静は腰痛を長引かせるとも言われています。

腰痛の発生要因

- ① **動作要因**→重い物を持つ、同じ姿勢でいるなど
例 ・重い物を持ち上げる ・長時間の同じ姿勢でいる
- ② **環境要因**→腰の冷え、不安定な場面での尻もちなど
例 ・寒い場所にいる ・滑りやすい床や階段
・暗くて見えにくい場所 ・狭くて乱雑な場所
- ③ **個人要因**→年齢、性別、体格、筋力、病気の有無、精神的な緊張など
例 ・年齢とともに痛みが続いている
・慢性的な腰痛がある ・満足な睡眠がとれない
・腰痛があっても休憩が取れない
・夜勤の回数が多く、夜間勤務時間が長い
- ④ **心理・社会要因**→職場や対人ストレスなど
例 ・仕事へのやりがいがない ・仕事上でのトラブル
・上司や同僚との関係がうまくいかない
・過剰な労働を行っている

①～④の要因は密接に関わっています。

1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります。

腰痛との向き合い方

腰痛のガイドラインでは、腰痛があってもできるだけ安静にせず、痛みの程度に合わせながら、早期から徐々に活動することが推奨されています。

安静や心配しすぎは良くありません。

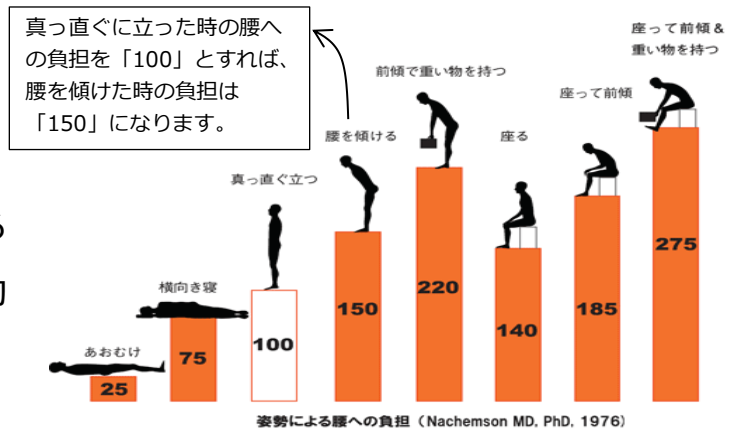
腰痛が続く時は医師に相談し、指示に従いましょう。

過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、慢性腰痛の原因となります。

例) 痛み→過度な安静→身体機能や脳機能の不具合→再発や慢性化

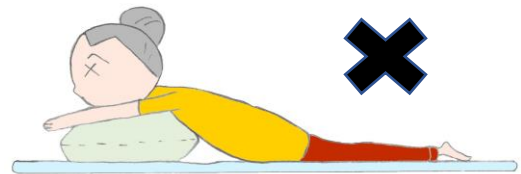
痛みの出やすい姿勢、動作

中腰のまま荷物を持ち上げる、立ち上がる瞬間など、ちょっとした事がきっかけで腰が痛くなります。それらを踏まえて環境面や生活の動作などを工夫しましょう。

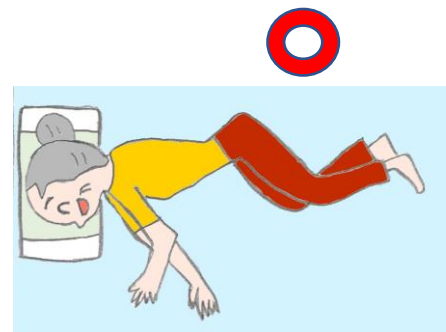


① 寝かた

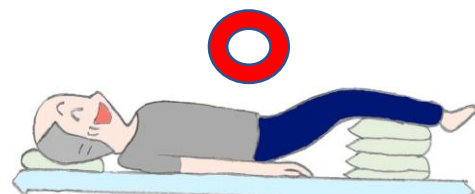
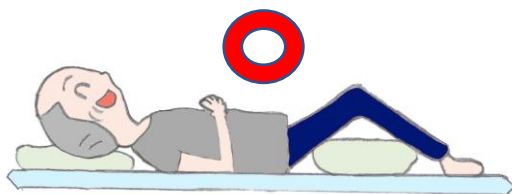
- うつ伏せに寝るのは、背骨が反り返って腰に負担がかかるため、やめましょう。



- 横向きに寝る際は、股関節と膝関節を曲げましょう。



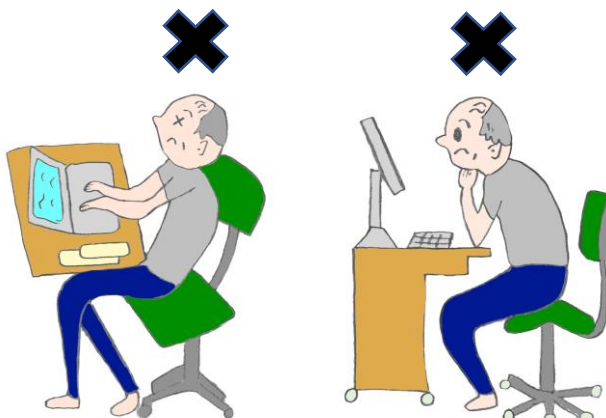
- 仰向けに寝る場合は、膝下にクッションを入れて膝を曲げましょう。またクッションをふくらはぎの下に入れて足を少し高くして寝ても楽になります。



- 布団は柔らか過ぎたり、硬過ぎるとかえって腰に負担がかかります。長時間寝ていても腰が痛くならない布団を選びましょう。

② 座り方

- 背もたれにもたれ過ぎる、又は猫背の姿勢は腰に負担がかかります。

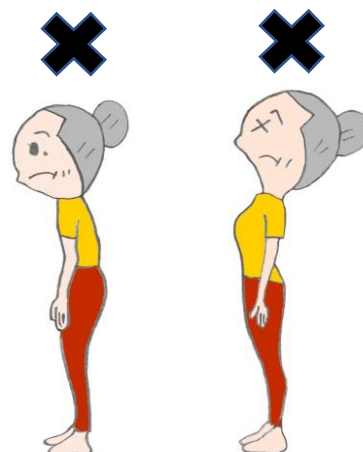


- 椅子に深く腰掛^{せすじ}け、背筋は伸ばしましょう。
- 椅子は足の裏がしっかりと床に接地し、膝が直角近くまで曲がる高さにしましょう。
- 長い時間座ることはやめましょう。腰が痛くなりそうなら立ち上がり、少し体を動かしましょう。



③ 立ち方

- 猫背の姿勢や、上半身を反らすと腰に負担がかかります。



- あごを軽く引く。
- 肩の力を抜いて背筋^{せすじ}を伸ばす。
- お腹を軽く引っ込めてお尻に軽く力を入れましょう。



④ 日常生活・家事動作

日常生活や家事動作の中には、中腰になり腰に負担がかかることが多いものがあります。できるだけ背筋^{せすじ}をまっすぐにしましょう。また同じ姿勢を長く続けないようにしましょう。

洗顔

- できるだけ中腰にならない。



- 足を前後に軽く開いて膝を曲げて洗顔する。



- 椅子に座って洗顔する。



掃除

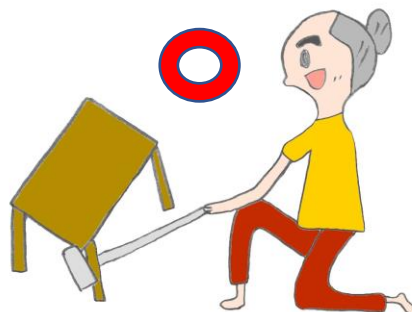
- 中腰にならないように掃除機は細かく前後に動かしましょう。大きく動かすと中腰になり腰に負担がかかります。



- 机の下などを掃除する時は片膝を床につきましょう。

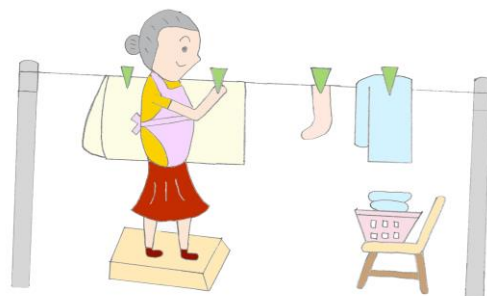


- 極力手で雑巾がけをせず、柄のついたモップを使用しましょう。



洗濯

- 洗濯籠^{かご}は椅子や台に置き、なるべく腰を曲げないで洗濯物を籠から出せるようにしましょう。
- 物干し竿の高さにも注意しましょう。物干し竿が高い位置にあるなら、下げましょう。下げることができないならば、踏み台に乗って干すようにしましょう（転倒しないように気をつけて下さい）



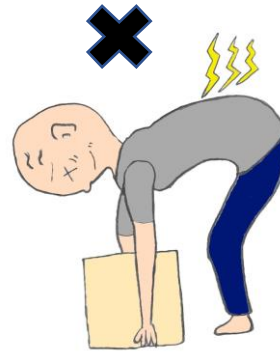
調理

- 調理は長時間立ったままの状態が続くので、片足を台に乗せたり、交互に足に乗せ変えたりしましょう。
- 調理台の高さ（おへその高さくらいが良い）にも注意しましょう。

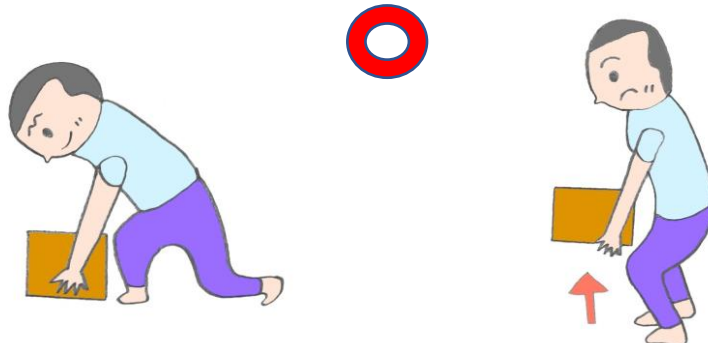


⑤ 物の持ち方

- 中腰のまま手の力で持ち上げたり、荷物を体に密着させたりせずに急に持ち上げると腰に大きな負担がかかるのでやめましょう。



- 一度膝を曲げて腰を下ろし、できるだけ体に荷物を密着させましょう。
- 手で持ち上げるのではなく、体全体を使ってゆっくりと真上に持ち上げましょう。



⑥ 急に腰が痛くなった時

- 無理をせず横になれる環境なら横になりましょう。その際、仰向けになり、膝を曲げることで楽になります。横向きに寝転んで、膝を曲げてエビのように丸くなくても楽になります。まずは、自分にとって一番楽な姿勢を取りましょう（パンフレットの3ページ目に描いてある、①寝かたのイラストを参考にしてください）

自宅で行える腰痛体操

運動を行う際の注意点!!

- ✓ 運動を行う際は、反動をつけずに、ゆっくりと呼吸しながら運動しましょう。
- ✓ 回数は無理のない範囲で行いましょう。初めは3回くらいから始めて、少しずつ回数を増やしましょう。
- ✓ 痛みが出ない程度にしましょう。
- ✓ 疲労が残らない程度にしましょう。

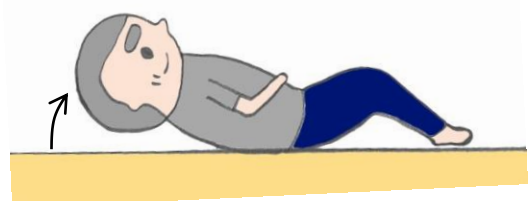
痛みのチェック

- 腰を伸ばして痛い時は…「腰を曲げる運動」をしましょう。
- 腰を曲げて痛い時は…「腰を伸ばす運動」をしましょう。
- 腰を曲げて伸ばしても痛い時は…「両方」してもいいですが痛みの出ない運動にしましょう。

1) 腰を曲げる運動

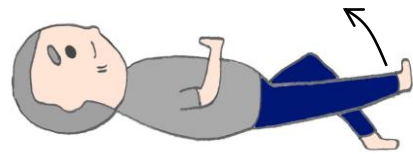
- ① 仰向けで両膝を曲げ、おへそを見るようにしてゆっくりと頭を持ち上げましょう。

目的：お腹の力をつける運動



- ② 仰向けで、片膝を曲げ、もう一方の膝を伸ばしながら足を持ち上げましょう。

目的：太ももの力をつける運動



- ③ 両脚を肩幅程度に開いて立ち、膝を曲げてしゃがみましょう(スクワット)不安定な時は、手すりや机などを持ちながら行いましょう。

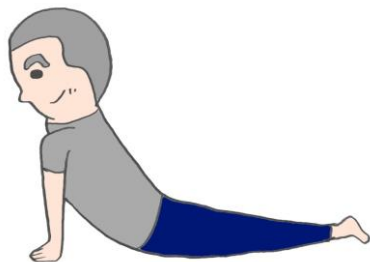
目的：足の力をつける運動



2) 腰を伸ばす運動

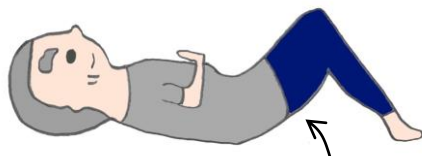
- ① うつ伏せに寝て、両肘を伸ばし上体を起こしましょう。

目的：背中の中力をつける運動



- ② 仰向けで、肩甲骨はつけたままで、お尻を持ち上げましょう。

目的：お尻の力をつける運動



注意点!!

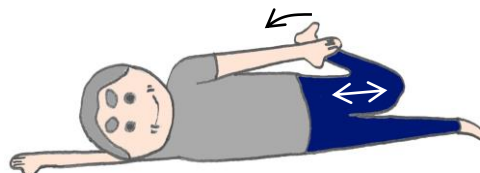
痛みがある時は、無理をしないようにしましょう。痛みが強い場合や状態が悪化した場合は、医師に相談しましょう。

自宅で行える簡単なストレッチング

- ◆ 息をゆっくり吐きながら伸ばしましょう。
- ◆ 反動や弾み^{はず}をつけずに、痛みのない程度まで伸ばしましょう。
- ◆ 時間は 10 秒程度伸ばしましょう。
- ◆ 机や椅子などを使用する場合は、動かない安定した物を使用しましょう。

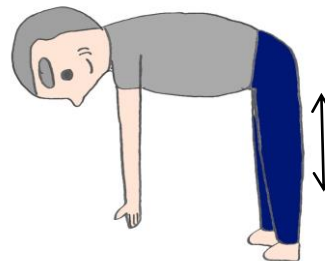
- ① 横向きで寝て、足首を持ちお尻に近づけましょう。

目的：太もも前側を伸ばす運動



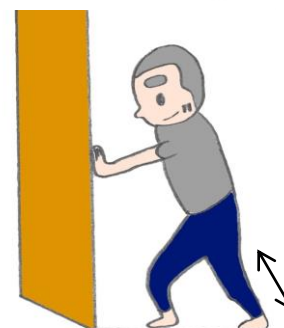
- ② 立った状態で、膝を伸ばしたまま、おじぎするように体を前に倒しましょう。

目的：太もも後ろ側を伸ばす運動



- ③ ふらつかないよう壁などに手をつき、片脚を後ろに引き、ふくらはぎを伸ばしましょう。なるべく伸ばしている膝が曲がらないようにしましょう。

目的：ふくらはぎを伸ばす運動



おわりに

腰に負担をかけない動作を覚え、運動の習慣をつけましょう。継続することが重要です。朝起きた時や寝る前など、決まった時間に行うことが長続きの秘訣です。

さあ、Let's try !

参考文献

- 介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ（中央労働災害防止協会 介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会）
- 理学療法ハンドブック（公共社団法人 日本理学療法士協会）
- 腰痛疾患に対するリハビリテーション -運動療法とセルフストレッチングを中心に- 菅俊光
- 腰痛のリハビリテーション -運動療法を中心に- 千田 益生/堅山 佳美

Illustrations by Y. Miyagi