



腰痛症

はじめに

腰痛の有訴率は25～30%で、一日あたり国民の4.5%が通院しているといわれています。

腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症といった、原因が特定できる腰痛を特異的腰痛といいます。特異的腰痛は腰痛全体の15%くらいです。

腰痛症の85%は非特異的腰痛といって、原因が一つに特定できないものです。

その中でも主なものは、椎間関節性腰痛、椎間板性腰痛、仙腸関節性腰痛、筋筋膜性腰痛で、これらが関与して腰痛を起こしています。

1. 椎間関節性腰痛

上半身の負担の7～8割を椎間板に、2～3割を椎間関節に体重が乗っていると、言われています。腰を伸ばした時に過度の負担がかかり、椎間関節が捻挫することで起こると言われています。

2. 椎間板性腰痛

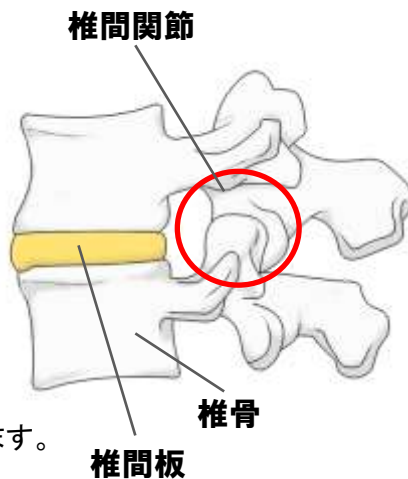
過剰な負荷、加齢による変化などにより椎間板に亀裂が入り、それが痛みの原因になると考えられています。

3. 仙腸関節性腰痛

仙腸関節は背骨と骨盤をつなげている関節です。中腰姿勢で腰を捻ると、関節が捻挫を起こして痛みが出ます。

4. 筋筋膜性腰痛

腰を構成する筋肉は、脊柱起立筋と大腰筋(腸腰筋)の二つの筋肉です。この筋肉に負担となる労作によって筋肉痛を起こします。



腰みがき

複数の疾患が関与して起こる腰痛は、画期的な治療法が開発し難いのが現状です。

腰痛予防のために福島県立医大の大谷晃司先生が提唱している「腰みがき」を紹介します。



①

①床に寝て、脚を椅子の上に乗せるなどして、膝を90度の角度にします。両手を太ももに当てて、あごを引いて、胸から上を持ちあげます。この状態で5秒静止します。10回。



②

②片膝を立てて、90度になるまで持ち上げます。両手で、太ももの裏を持って、膝を胸までゆっくり引き寄せます。左右10回。



③

③片膝を90度になるまで持ち上げて、両手でつかみます。今度は、ひざ下を上によりゆっくり伸ばします。左右10回。



④

④両手をまっすぐ前に伸ばして、うつぶせに寝ます。両手を引きつけて、バルタン星人の様な形にします。そこから、胸をそらして、あごを引きながら10cm位ゆっくり持ち上げます。5秒静止で10回。

あお向けや、うつ伏せができない方は、椅子に座った状態で、体を前にたおしたり、足を片方ずつ上げたり、背もたれを背中で押しだすの運動をお勧めします。

体操で痛めてしまつては元も子もありませんので、決して無理をしないでください。