



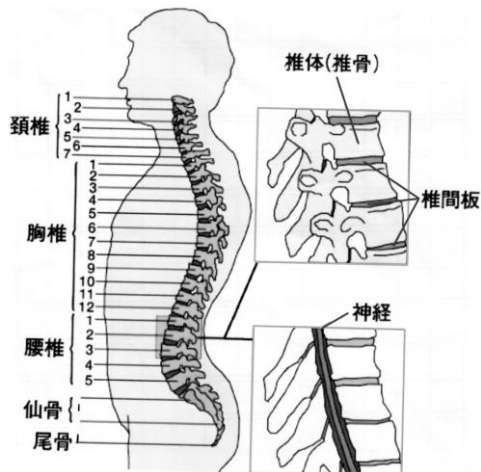
# ふれあい曽山医院

兵庫県淡路市志筑1391-9  
Tel:0799-62-5566 <http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama>



## 腰痛について

背骨(脊椎)は椎骨という骨が26個連結してできています。正常な脊椎は図のようにS字にカーブしており、このカーブのお陰で二足歩行ができ、姿勢のバランスをとり運動の衝撃や筋肉の負担を減らす事ができます。



人の腰には体重の60%の重量がかかります。腰に過度の負担がかかることで筋肉や神経のそぼで炎症が起こり、その炎症のために痛みが出てきます。腰痛時は腰をかばい痛みを感じない範囲で動くという生活を心がけましょう。急性期の痛みには横になって安静にします。回復期に少しずつ身体を動かし腰痛を予防しましょう。

### 腰痛の原因

- ぎっくり腰(ねんざ、肉ばなれ)
- 椎間板ヘルニア(椎間板内の髄核が脊柱管内にとび出し、神経根を圧迫)
- 脊椎分離症(椎間関節近くの疲労骨折)
- 脊椎すべり症(分離症が悪化分離した腰椎が前後にずれた状態)
- 脊柱管狭窄症(椎間関節の骨棘が脊柱管を狭くし、脊柱管の中の神経を圧迫)
- 骨粗鬆症(加齢によりもろくなった骨が圧迫骨折で、つぶされた状態)
- 内臓の疾患(胃・十二指腸潰瘍、尿路結石、子宮ガンなど)
- 精神的なもの(ストレス)など

椎骨と椎骨の間には椎間板という軟骨と繊維輪など軟らかい組織があり、とんだり、はねたり、いろんな動作をする時その衝撃を和らげるクッションの働きをしています。

### ◆腰痛予防

- 姿勢を正しく保つ、背筋をしゃんと伸ばした姿勢だと思いますが、これはまちがいです。立っている姿を見た時、体全体が自然なS字曲線を描く姿勢。
- 中腰で重い物を持たない。物を体の近くに持って来て、上体を伸ばしたまま持ち上げる。  
腰痛の有無にかかわらず、日頃から軽い体操を行い腹筋・背筋のバランスを整えることは腰痛の再発予防につながります。

### ◆腰痛体操

①腹筋運動



③背筋を伸ばす



⑤股関節を伸ばす



②腎筋運動



④屈筋を伸ばす



⑥しゃがむ運動



腰痛でお困りの方はお気軽にご相談くださいませ。

(看護師 大島とき子)