



# ほほえみ

第287号  
令和4.9.1発行

## 今月の テーマ



### 原因

## 腰痛

腰痛が起こる原因はさまざまに複数の要因が絡んでいる場合もあります。多くは原因不明ですが原因となる代表的な病気としては椎間板ヘルニア、高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症、腰椎圧迫骨折などがあげられます。

原因不明の腰痛は、いわゆる腰痛症とよばれ、長時間中腰や猫背などの姿勢を続け、腰や背中、筋肉が緊張し続けたり、運動不足で腰を支える筋肉が弱っている時などに起こります。急性の腰痛であるぎっくり腰も原因不明の腰痛に含まれます。急に無理な動作をしたことで起こる組織のけがですが、厳密にどの部分が傷んでいるのかを断定するのは難しいためです。



### 予防

① 腰痛を予防するには生活の中にある腰痛の原因を取り除く事が大切です。

- 良い姿勢を保つ  
腰を反り過ぎた姿勢や猫背は腰に負担がかかってしまいますので正しい姿勢を保つようにしましょう。
- 中腰前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらない。
- 同じ姿勢を長時間とらないようにする。
- 急な動作、腰の不意なひねり避ける。

② 痛めがはいときは運動で筋力を保ちましょう。

筋力が衰えると腹圧が下がり、腰の支持性が低下します。背骨や腰を支える筋肉の柔軟性を保つために日々適度な運動を心がけましょう。



### 検査

腰痛がでたら、病気が原因の場合もありますので、まず受診しましょう！

- レントゲン検査
  - MRI検査
- などを行います。

### 治療

原因となる病気がある場合は、その病気の治療を行います。腰痛がひどい場合は、まず痛みと炎症を和らげるために消炎鎮痛薬の内服を行います。必要に応じてコルセットを着けたり、リハビリを行う場合もあります。

### 腰痛体操

の方法は整形外科にパンフレットがあるので、腰痛がある方は整形外科を受診して下さい。

