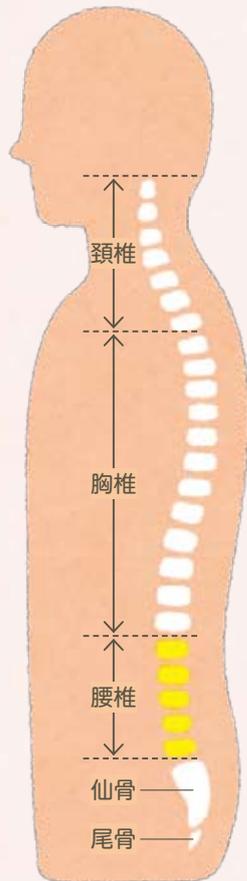


腰痛と上手に付き合おう!



本部保健師 加藤 暁子

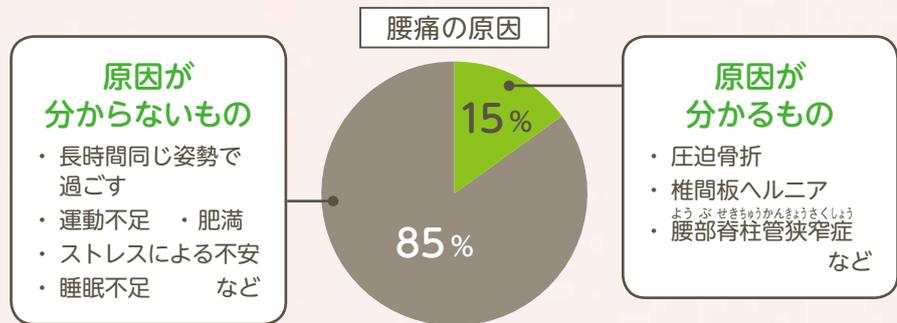


皆さんは、腰痛に悩まされたことはありませんか？

「腰痛」は病気の名前ではなく、腰周辺の痛みやはりなどの不快感の総称です。男性では1番目、女性では肩こりに次いで2番目に訴えが多い症状で、その数は年々増加傾向にあります。

腰はようつい腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられています。腰痛は、この腰椎に負担がかかったり障害が起こることで発症しますが、その他にも様々な要因が関係しています。

腰痛の原因が特定できるものはわずか15%程度で、残りの85%程度はレントゲン撮影などの検査をしても原因が特定できないといわれています。



腰痛は、筋肉の炎症による痛みと神経の痛みに加えて、心理的・社会的要因（長時間同じ姿勢の作業など）が複雑に合わさると慢性化します。

腰痛によって体を動かさないでいることが精神的ストレスとなり、そのストレスが長く続くと、痛みを抑制する脳の働きが低下して神経が過敏となり、さらに体を動かさなくなるという悪循環に陥ります。また、痛みのことばかり考えてしまい、よりストレスが高まることもあります。



予防・改善 のために



腰痛で悩んでいるときは整形外科などを受診して、命にかかわる病気がないかを確認することが何よりも大事です。医療機関では問診や診察、レントゲンやMRIなどの画像検査を行い、症状に合わせた治療を組み合わせで行いますが、原因がはっきりしないときは心理的要因なども考えて治療法を選ぶことをお勧めします。



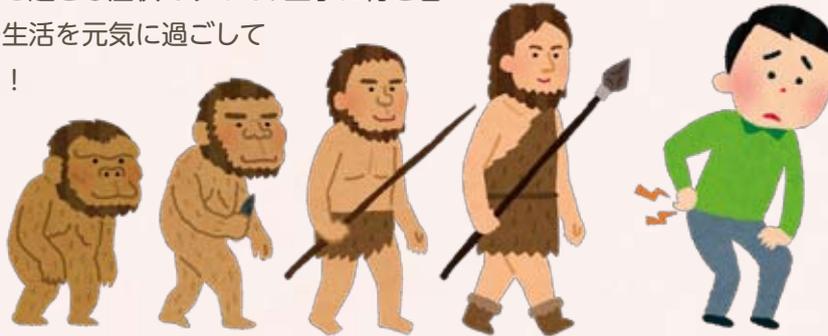
また、日頃から腰まわりの筋肉を柔らかくしておくことも大切です。腰痛体操には色々な種類がありますので、自分が気持ち良いと感じる体操を無理なく取り入れることもお勧めです。

厚労省の職場のあんぜんサイト (<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/vidokyoza.html>) や中建国保のホームページに健康お役立ち情報が掲載されていますので、参考にしてください。

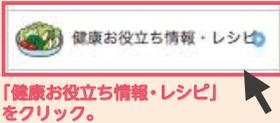
※腰痛体操は、激しい痛みがある時は行わないでください。

ヒトは4足歩行から2足歩行に進化し、高い知能と文明を手に入れることができたとされています。しかし、この2足歩行によって腰椎に上半身の重みが集中してかかってしまうため、腰痛を引き起こしやすくなりました。腰痛は誰にでも起きる症状ですので、上手に付き合いながら日々の生活を元気に過ごしていきましょう！

腰痛は 進化したヒトの 宿命!?



新たに
追加になった
コンテンツ



<https://chuken.or.jp>



追加
になりました!
健康お役立ち情報・レシピが
ホームページの
中建国保の



楽らく筋肉トレーニング

負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないものです。どこでもできる続けやすいトレーニングを紹介します。

目指せ！健康マイスター

日常的に起きる不調や季節性のトラブルについて、解消法や早期発見・早期治療の大切さを紹介します。

野菜たっぷり健康ごはん

手間を減らして野菜をたっぷり摂れるレシピを紹介します。

他にもさまざまな健康情報や健康レシピなどを紹介しています。日々の生活にお役立てください。