



うしくり通信



* * 働く人の腰痛予防



腰痛は多くの人を経験する症状です。特に、働く人たちが就業中に腰部に痛みを感じるケースが多く、平成28年における業務上疾病発生件数のうち、腰痛はその6割以上にもあたると報告されています。

腰痛とは、腰の痛みですが、疾患(病気)の名称ではなく腰部を主とした痛みや張りといった不快な症状の総称とされ、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症はそれに含まれます。

同じ姿勢のまま長時間に及ぶ仕事や、立ち仕事、重たい物や人を動かしたり運んだりする仕事など、腰部に負担のかかる作業を強いられる職業にかかわっている人たちは、何にどう注意し、どのように予防をして行けばいいのでしょうか。

腰痛の大きな原因の一つが、その骨を支える筋力のバランスが崩れることにあります。

しかし、この筋力のアンバランスが起きる原因にはいろいろなケースが考えられます。加齢による筋力の

衰えや柔軟性の衰え、運動不足、長時間の腰に負担のかかる姿勢などが腰痛を引き起こします。

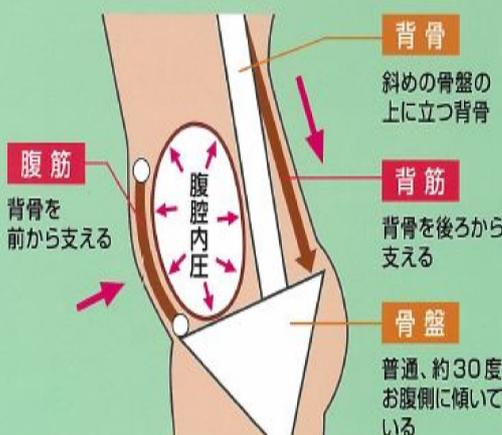
背骨を支えるためには、腹筋と背筋の筋力バランスは大切な働

きをしています(下図)。背骨は正面から見ると真っすぐでも、真横から見るとゆるやかなS字を描いていて、その湾曲があることで体重をうまく分散させ、上半身のバランスをとっています。腰椎は、骨盤の上に背骨をまっすぐに立てるために、腹筋と背筋がお互いバランスをとりあうことでそれが維持されます。

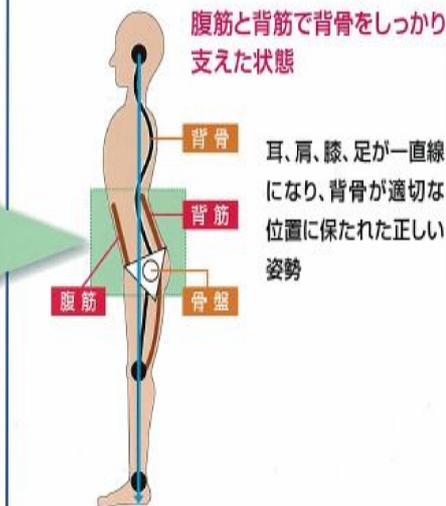
腹筋・背筋以外にも腰とつながっているおしりや太ももの筋肉といった部分の疲労が、腰痛に関係していることもありますし、腹筋とかかわる腸腰筋や太もも部分の筋肉などの衰えで腰に負担がかかることもあります。(次ページは腰痛予防)



背骨を支えるおもな筋肉「背筋」、腹圧を高める「腹筋」



正常な状態



腰痛症の状態

