



腰痛になってしまったら

腰痛と言っても、痛みは感じてても日常生活は送れるものから、身動きが取れないほどで仕事を休むような痛みまで様々な程度があります。また毎回決まったきっかけがあって、対処すると良くなり、でもいつぶり返すかわからずびくびくしている腰痛もあります。

原因には筋肉疲労、背骨の変形、椎間板ヘルニア、運動不足、加齢、内臓疾患など限りなくあります。

まず大きく分けて骨や筋肉などの**整形外科的な要因から生じる腰痛**と、腎臓結石や腫瘍などの**内科的腰痛**があります。後者の痛みは、動こうが安静にしようが関係なく痛みが出現し、動いていても痛みが出なかったりすることが多く、それが前者との鑑別となります。

前者の痛みは、生活の中での正しい対処の仕方です。予防ができたり、もし腰痛になっても軽くすることができたりします。

生活習慣の中での腰痛のきっかけ

・長時間の坐位や立位の同じ姿勢

・重いものを持ちたり負担のかかる労働や運動

・冷え

・運動不足による筋力不足と柔軟性不足

・座っている椅子や布団やマットレスの固さや形があていない

・ストレスなど精神的な原因 etc.

日常生活で気を付けること

・同じ姿勢を続けず適当に姿勢を変える

・物を持ちあげるときには前かがみにならず、膝を曲げて腰を伸ばして

・体を温めて柔軟体操の習慣を

・ソファよりチェアの利用を

・柔らかいマットレスより堅めのもの

のを

・腰の痛みのことばかり考えず気分転換を

ぎっくり腰は病名ではありません。急に出た腰痛を「ぎっくり腰」と通称呼ばれているだけで、その中には椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの病気やいつのまにか骨折といわれる脊椎圧迫骨折も含まれます。つまりぎっくり腰だから良い悪いはありません。

どんな腰痛もまずは安静が第一です。運動不足だからとか動かないと体が固くなるからと思って痛みを我慢して動けば必ず悪化します。

腰を丸くして横向きで寝たり、まずは腰回りを冷やしてみましょう。

時間が経ったり、軽めの腰痛なら最初から温めても具合が良いです。

急性期の痛みが軽快したら、温めながらの柔軟体操や軽いマッサージを試してみましょう。気持ち良いからと痛い場所をもみすぎると、もみがえしになって逆に悪化することがあるので注意が必要です。

仕事や家事でどうしても動かなければいけない場合は鎮痛剤を飲んでコルセットを利用して動くこともやむを得ないですが、痛いのを我慢して決していいことはないので無理をしないことが一番です。

当初の痛みの半分以下になったら少しずつ運動を開始します。

・軽めの腹筋運動
・腰の回旋運動
・骨盤のストレッチ
・背筋の伸長運動

ウォーキングやランニングは良い運動ですが、腰痛にたいして勧められる運動ではありません。

