

腰痛

椎間板を守る日常動作を

腰は、5つの椎体（骨）とそれをつなぐ椎間板（軟骨とかクッションとか呼ばれています）で成り立っています。椎間板は20歳を過ぎると水分が失われ始め、老化が始まります。ほとんどの腰痛の原因は、椎間板の老化によるものです。

椎間板は一度障害を受けると元に戻りません。レントゲンで椎間板が傷んでいるという診断が出たら、常日頃から負担をかけるような気を付けましょう。例えば中腰で物を持ち上げるとは非常な負担となりますので、膝を折って引き寄せて持ち上げます。立って仕事をする時は10〜20cmの高さの台に片足を乗せる、うつ伏せで本を読まない、仰向けで寝る時は軽く膝を曲げる、ベッド

をやや硬めにするのも椎間板保護のために大切です。腹筋、背筋の強化をすること、ストレッチ体操も必要です。癌の転移や骨折による腰痛もありますので整形外科で診察を受けてください。

中年から高齢者に最も多い椎間板障害による疾患は、腰部脊柱管狭窄症です。しばらく歩くとき腰、太もも、ふくらはぎが痛くなったりしびれたりしてきますが、しゃがむと楽になるといのが、一般的な症状。日ごとのケアとしては、側臥位でエビのように丸まって休む、歩くより自転車に乗る、コルセットを着けるなど。それでも痛みがとれない時は、日本整形外科学会認定の専門医でブロック注射を受けると劇的に痛みが取れます。

腰痛予防体操

- A** ゆっくりした腹式呼吸でリラックスする。



- B** ゆっくり両腕を抱え込み20秒くらい保持する。これを繰り返す。

