



加地薬局かわら版

2015年11月



🍁 腰痛とは

腰痛は病名ではなく体に現れる症状で、きつい肉体労働、加齢、肥満、喫煙、運動不足、疲労、ストレスなど様々な要因が複雑に絡んで起こると考えられています。今の時期になると、寒さで筋肉が硬直し、神経が刺激されて痛みが起こることもあります。腰痛のほとんど（約85%）は原因のはっきり分からないものですが、なかには背骨や神経や内臓などに原因となる病気が認められることがありますので注意しましょう。（椎間板ヘルニア、骨粗しょう症など・・・）

🍁 予防方法

良い姿勢を保ち、日常の姿勢に注意したり、腰の支持性を高めるための運動や体操をすることが、予防に繋がります。また、精神的なストレスも、長引く腰痛の原因になることがあります。ゆっくり入浴することでストレス解消に繋がることもあります。

▼日常生活で気をつけること



同じ姿勢を長時間とらないように、30分に1回は腰を回したり、体を伸ばすなどストレッチなどをし、中腰、前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらないようにしましょう。急な動作や腰の不意なひねりを避け、動作時は視線も動作に合わせるなどの習慣をつけましょう。

▼よい姿勢を保つ

座るときにも、猫背、背もたれに寄りかかる、腰をそった姿勢というような悪い姿勢は、筋肉を緊張させて疲労を大きくしてしまうので、下記のようなよい基本姿勢を身に付け、常に保つことを心掛けて座りましょう。

- ①あごを引く
- ②背筋を伸ばしてお腹を軽く引きしめる
- ③腰と足の付け根が直角になるように深く座るなど。



▼食生活について

食生活の改善は骨粗鬆症など、腰痛の原因となる病気の予防にも繋がるとされており、中でもビタミンB、ビタミンD、カルシウムなどを摂取するのが良いとされています。

成分	食品
ビタミンB	玄米、豚肉、ロースハム、枝豆、ピーマン など
ビタミンD	きくらげ、いわし、サンマ、いくら、数の子 など
カルシウム	小魚、海藻類、桜えび、乳製品、大豆食品 など

▼入浴方法

40度前後のぬるめのお湯に、みぞおちあたりまでをつけ、体を後ろへ反らしぎみにした姿勢で顔から汗が出るまで10～15分つかります。汗が出たら、肩までサッと湯に浸かってからあがります。また、空腹時の入浴は体力を消耗するので、あまりお腹が減っていない時に入浴するようにしましょう。湯冷めには気をつけましょう。

▼腰に良い運動

歩くことは、腰に大きな負担をかけずに筋肉を鍛えることができ効果的です。なかでも、水の抵抗で筋力がつき浮力により腰への負担が軽くなるので水中でのウォーキングはお勧めです。

運動やストレッチは痛みが十分に治まってから開始し、無理のない範囲で行いましょう。
 座る、立つ、歩くなど、ほとんどの行動は腰を起点に動き、腰は身体の要となる大切な部分です。腰痛になりにくい生活習慣を心掛けましょう。

