



腰痛症

腰痛は病名ではなく体に表示される症状の名前です。

原因は様々で全体の15%ほどは、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などの原因が分かっている**特定腰痛**ですが、多くは原因不明で、検査をしても痛みの原因となるような異常が認められない**非特異的腰痛**とされています。

非特異的腰痛とは

長時間中腰や猫背などの姿勢を続け、腰や背中中の緊張し続けた時や、運動不足で腰を支える筋力が弱っている時などに起こります。通常はセルフケアをしていれば短期間で軽くなりますが、休養が十分とれなかったり、ストレスなどの心理的要因があると長期化することもあります。(急性の腰痛であるぎっくり腰も非特異的腰痛です。)

職場環境によって腰痛を発症する人は非常に多く、体に負荷のかかる重労働、体幹を曲げたりひねったりする作業には気を付ける必要があり、介護や看護の職場で多いとされています。逆に同じ姿勢を取り続けるような職場でも多く、デスクワークや長距離ドライバーにも多く発生します。(これは股関節やの周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまうことにも一因が考えられています。)

セルフケア

腰痛になりやすい職場環境や生活習慣の方で、非特異的腰痛の可能性が高い場合には、セルフケアがおすすめです。

重いものを持ち上げる、中腰の作業、長時間座ったままにいるなど、仕事で負担がかかる動作はなるべく避けられるよう工夫した上で、腰の安定性を高める装具(サポーターなど)や痛み止めのお薬を活用しましょう。

痛みを抑えたいときには消炎鎮痛薬を利用しましょう。非ステロイド性抗炎症薬の成分が腰の痛みを抑えます。湿布や塗り薬、飲み薬があります。

薬を選ぶ際にわからない事があれば、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

～ 湿布を利用する際の注意点 ～

急性の腰痛には主に冷湿布を使用します。慢性の腰痛には血行改善のため温湿布を使用します。

温湿布は、剥がした直後に入浴すると熱感で痛みを感じることもあるので、入浴の30分～1時間前に剥がしておくようにしましょう。

また、皮膚の弱い人は湿布のかぶれに注意が必要です。長時間貼ったままにせず、貼らない時間を作るなど気を付けましょう。

予防

中腰、前かがみなどの不自然な姿勢や急な動作、腰の不意なひねりはなるべく避けましょう。

同じ姿勢を長時間とらないようにし、30分に1回は腰・体を伸ばしましょう。筋肉や関節がたいて、動いた時に腰に負担がかかるため、ストレッチや腰痛体操などで柔軟性を高めましょう。

無理はせず、毎日少しずつでも続ける事が大切です。

※激しい痛み、次第に悪化する、しびれを伴う、痛みの部分が腫れているなどの場合には、専門医による治療を受けましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

