

「さよなら腰痛」
文・梅津理子
朝、腰が重くてなかなか起き上がれない。
物を持ち上げようとしたら腰に痛みが。
椅子に長時間座っているのがつらくて…。
そんな経験はありませんか？私たち成人
の多くが抱える腰痛の悩み。発症すると
歩いても横になつてもつらく、充実した
毎日が過ごせませんね。腰の痛みはなぜ
起るのでしょ。また予防法はあるの
でしょうか。くつま整形外科医院の久津
間健治先生に教えていただきました。

「さよなら腰痛」

文・梅津理子

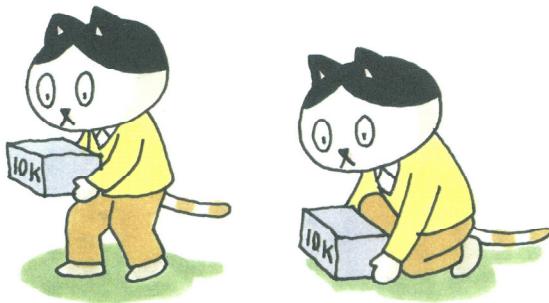
特集2
Vol.46



腰痛は人間の「宿命」

「そもそも的原因は、今から200万年前、ヒトが二足歩行を始めたことに因ります。二足歩行を始めてから、ヒトはわずか25～30cmの二つの足で1m70cmもの体を支えてきました。そこには非常に難しいバランスが必要となり、バランスを保つためにヒトの脊椎（背骨）はS字カーブに湾曲しましたが、これが正常なカーブを保てなくなると神経を圧迫して腰に痛みが起るのです」

確かに、哺乳類の中で常に二本足で行動しているのはヒトだけですね。「進化を急いだために、骨が変化に追いつかなかつたのでしよう」と久津間先生は分析します。二本足で立っていること 자체、不自然なことであるのなら、腰痛は私たち人間の宿命といえるかもしれません。



良い持ち方②

できるだけ体に近付けて持ち上げ
てください。（お腹に力を入れ、
腰が曲がらないようにします）

良い持ち方①

膝を曲げて腰をおろします。

「加えて現代人の生活習慣も、腰に大きな悪影響を及ぼしています。私たちは普段、家でも職場でも座っていることが多く、ほとんど歩きませんね。座った姿勢は腰にとても大きな負担を与えます。骨折やヘルニア、神経痛など治療を必要とする腰痛を除いた、いわゆる「腰痛症」は、生活様式を見直したり、姿勢を改めることで多くが改善されますよ」

実際、どのように改めたらよいのか、具体的なお話を伺う前に、私たちの腰の構造を解説していただきました。



お話を伺った
久津間健治先生

150kgを支える

「腰に位置する脊椎、腰椎（ようつい）は、靭帯（じんたい）で結ばれ、腹筋と背筋によつて支えられています。また骨と骨の間にあり、クッションの役割を果たしているのが椎間板（ついかんばん））という軟骨です。椎間板は普段、体の動きに応じて相当量の負荷を受け止めています。例えば体重70kgの人の第3腰椎椎間板にかかる力は、仰向けに寝た状態で25kg。直立して100kg、椅子に座つて130kg、軽くおじぎをして150kgというデータがあります。この数字からも、座つたときと前かがみになつたときにいかに腰に負担がかかるか、お分かりになります。

座つたりおじぎをした際に、腰に体重の二倍もの負荷がかかるのはなぜでしょう。

「腰椎は腹圧がかかることによつて支えられていますが、座つた状態では腹圧がほとんどかかりません。よつて腰椎と椎間板にまともに負担がかかるのです。一方、おじぎはクレーン車の原理と同じです。クレーン車がアームを倒した状態で荷物を持ち上げると、支点には荷物の重量以上の重力がかかりますね。この支点にあた

るのが腰です。顔を洗つたり物を拾つたり、私たちの日常では前かがみになることが多いのです。前かがみになるときは膝を曲げ、腰を落とした姿勢をとるよう注意してください」

日頃のちょっとした心掛けが、痛みを未然に防ぐのです。

場合は1時間に1、2度、30秒間、椅子に座つたまま前屈体操を

「メタボ」も腰痛の要因に

「最近、おなかが出てきて。同時に腰も重くなつた感じがする」。そんな声も聞かれます。年齢を重ねるに連れて気になりだすボッコリおなか。体型の変化も腰痛と関係があるのでしょうか。

「おなかが前に出ると腹筋が緩み、腹圧のバランスが崩れて腰が前に反り出します。腰椎の異常な前湾は腰痛の人大きな原因となり、椅子に長時間座つていることによつても起るため、近い腰痛とさよならしましよう。

（注・腰痛には治療を必要とするものや、内臓疾患などが原因となつて起るものもあります。痛みを感じたら自己判断をせず、まずは整形外科で受診してください）

鍵を握っているようです。教えていただいたボイントは5つ。

① 体を柔軟にし、胸を張つて正しい姿勢を中心とする（背中の張りすぎは逆効果）

② 運動をして腹筋と背筋を鍛える

③ 椅子に座る時間を短くする（やむをえない場合は1時間に1、2度、30秒間、椅子に座つたまま前屈体操を）

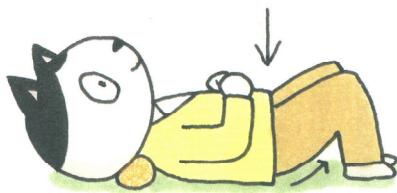
④ 肥満を予防する
⑤ かかとの高い靴は履かない

「もともと不自然なバランスを保つていて上に不自然な姿勢を続けたのでは、体に無理がかかるのも当然ですね。腰は普段、非常に大きな負荷に耐えているのですから、もう少しいたわつてあげる必要があるように思います。就寝前に体操をするだけでも腰の負担を軽減できますよ」と久津間先生。早速、効果的な腰痛体操を教えていただきました（次頁）。どれも家庭で簡単にできるものばかりです。毎晩続けて、つらい腰痛とさよならしましよう。

（注・腰痛には治療を必要とするものや、内臓疾患などが原因となつて起るものもあります。痛みを感じたら自己判断をせず、まずは整形外科で受診してください）



◆ネコイチパパと一緒に
おすすめの腰痛体操をやつてみましょ。



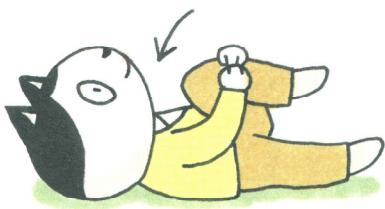
③仰向けの状態で膝を曲げ、背中を付けたままお尻だけを持ち上げます（5秒間を3回）



④両手をおなかの上に当て、おへそをのぞき込むように頭を持ち上げます（5秒間を3回）



①両手で膝を抱え込み、背中を丸めます（10秒間を2回）



②①の状態から片足を伸ばして床に付けます（左右とも10秒間を2回）

◆さまざまな腰痛

腰痛症＝不良姿勢や急に物を持ち上げたことなどによって起こる。急性＝ぎっくり腰。

腰椎分離症＝激しい運動などによる疲労で、腰椎にひびが入る。若年者に多い。腰椎分離すべり症はさらに腰椎が前にすべり出した状態。

腰椎変性すべり症＝椎間板の老化によって椎間関節がすり減り、腰椎が前にすべり出す。

変形性脊椎症＝椎間板の老化により、椎骨がとげのように出っ張る。

腰椎椎間板ヘルニア＝負荷に耐え切れず、椎間板の中の髓核が外に流れ出す。20、30歳代に多い。

腰部脊柱管狭窄症＝加齢によって脊柱管が狭くなり、神経が圧迫される。

骨粗しょう症＝運動・カルシウム不足などが原因で骨がもろくなり、圧迫骨折などが起こる。