

今月は

## 腰痛 ②

のお話です。



今月は主に腰痛予防についてお伝えします。

前回のコラムで40歳以上の約2800万人が腰痛持ちということをお伝えさせて頂きました。

原因が分かる腰痛は全腰痛の約15%くらいで、約85%の腰痛は原因が不明です。簡単なセルフチェックシートをお付けしましたが、チャレンジされましたか。



何回もお伝えいたしますが、自己判断はせず、腰痛を自覚されたら病院への受診をお願いします。

色々な事業所を巡回させて頂いていると、腰痛が無い方は少数派であると実感しています。その中でお聞きした対策の一例をお伝えします。

① コルセットなど「補助具」を装着している  
② 作業内容の変更  
③ 整形外科などに通院  
④ 市販の鎮痛剤で痛みを緩和する  
⑤ 生活習慣や生活動作の見直しをする

①については、現時点では医学的根拠は乏しいようです。ただ補助具を装着することで、動きがスムーズになり、結果として痛みが軽減することはあります。体形に合わない装具はかえって状態を悪化させるのでご注意ください。

②については、ご自身の作業内容や職場環境にもよるため、職場とご相談ください。

③と④については、「自己判断」されるより通院をお勧めしますが、長期間の通院や使用が恒常化しないようにお願いします。腰痛の原因の多くが原因不明であること、内服薬によるお身体への負担も否定できません。

⑤については、私達にできることです。

### 【生活習慣の見直し】

日頃私たちは「姿勢」を悪くする生活習慣であることが少なくありません。

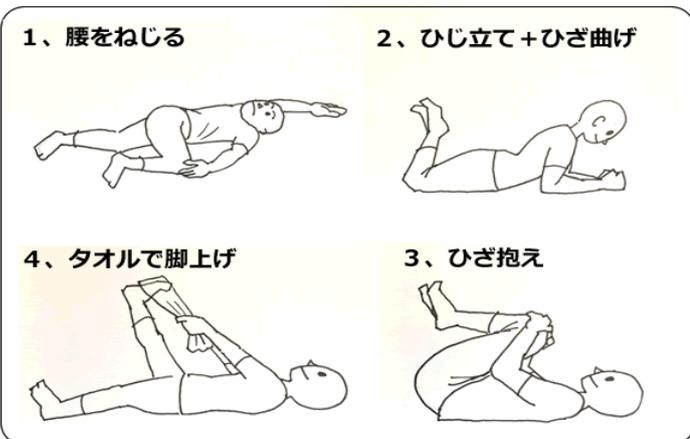
腰痛の自覚がある方は、生活習慣について目を向けてみてください。

今からすぐできること3つをお伝えします。

### (1)腰痛に効果があるストレッチ

腰痛が強い時には、無理に行わないようにしましょう。

### 腰痛に劇的効果！4つの最強ストレッチ



ご自分のペースで行ってみてください。ポイントは、「息を止めないで」ことです。動作をしながら、鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐き出しましょう。

### (2)体を冷やさない

腰痛や肩こりを自覚される方に多く見受けられるのが「冷え」です。腰部を温めることも大事ですが、身体の中から温めて下さい。

身体が冷えていると、循環が悪くなり、そして血流が悪くなります。血液には様々な物質があり、血流により全身を巡ります。身体が冷えていると、血液内の働きが充分発揮できません。



\* 温かいものを口にする習慣をつける  
\* 冷たいものを取る時は交感神経が活発な昼間にする

- \* 主食は白いものより茶色いものを選ぶ  
→ 白米より玄米、うどんよりそば、など。
- \* 生野菜より温野菜

夏野菜は、身体を冷やします。トマト、キュウリ、ナスなど美味しい季節ですが、夜に摂取することとはなるべく避けて頂きたいと思ひます。



一例をあげておきます。

### 〈お勧め食材〉

にんじん、かぼちゃ、タマネギ、れんこん、ごぼう、ショウガ、ジャガイモ、自然薯(じねんじょ)、玄米、赤身の肉・魚、納豆、キムチ など

### (3)普段からできるストレッチ

筋肉をつけると腰痛になりにくいという側面もありますが、忙しい中では「時間がとりにくい」「適当なジムが見つからない」「お金がかかる」などの要因もあります。

そこで、「いつでも」「どこでも」ご自分のペースで出来るストレッチをご紹介します。

### 腰痛解消ストレッチ



今より悪化させない生活習慣はとても大切です。

次回は

## ハラスメント

についてお伝えします。

