

腰痛

誰もが抱える病気です

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎01610

腰痛は一生のうち、70パーセントの人が抱える病気といわれています。私が外来で診察させていただいた印象でも、腰痛でお悩みの方はかなり多いと思われます。

皆さんはぎっくり腰になったことがありますか？ 実は、私も年に1、2回はぎっくり腰、すなわち急性腰痛症が出るのです。最近では腰痛に関してこんなことが分かってきました。痛みが出て数日から数週間で症状が取れるのですが、実はそのうちの25パーセントは1年後に再発すると言われているのです。要するに、私はこの25パーセントに入ってしまうという悲しい

結末なのです。

心配な腰痛

腰痛の度に自分でチェックすることがあります。

①痛みが太もも、ふくらはぎ、足先に出ていないか？

②休まずにコンビニまで（約100メートル）歩けるか？

幸いなことに、この2つが出来なかったことは今までありませんが、もしどれかに当てはまることがあればヘルニアかもしれません。

もし、あなたが、じつとしている時や、寝ている時に腰痛、脚のしびれが出やすいなら内臓疾患やその他の病気が考えられ



佐伯地区医師会

おやま・みきお

小山 幹夫先生

ます。また、姿勢が前かがみになって腰痛が出現している方もいます。その場合、腰骨が圧迫骨折をしている場合や、パーキンソン病のような疾患のこともありますので、専門医を受診してください。

いい運動は？

いま腰痛がない方には腰痛体操はお勧めできませんが、既にお持ちの方は各個人で適切な運動を考えなければいけないと思います。寝た状態で痛みが出ないようであれば、腰痛体操を軽く

にして、体の動きを少なくするようにしましょう。腹筋に例えて言えば、少し首を起こして、へそを少し見る程度でいいでしょう。寝た状態で痛みが出るようであれば、腹筋体操は好ましくありません。水中で歩いたり泳いだり、それが無理なら平地を歩くことから始めてください。実は、歩行が最もいい運動療法だという話もあるくらいです。それと大事なことは、決めた運動は続けることです。

腰痛を予防しましょう

運動が出来なくても腰痛を防ぐ方法があります。肥満の防止、禁煙、持ち上げ動作を避ける、姿勢をよくする、運動に伴う振動を減らすなどです。慢性的に腰痛を抱えている方には少なからず職場、家庭などでのストレスが生じている方もいます。ストレスを発散させる方法を自分なりに見いださなければいけません。運動、趣味など精神的に余裕を作ることも大事なことです。