

# 日和坂

(ひよりざか)



vol.臨時号

《高橋病院祭》特別セミナーを開催しました。



## 腰痛との付き合い方



腰痛を気にしてくよくよしない、健やかな、楽しい毎日のために

高橋病院  
整形外科・リハビリ科  
さいか  
齊鹿 稔



齊鹿 稔 先生

公益社団法人 日本整形外科学会 認定 整形外科専門医

高橋病院では毎年「高橋病院祭」を開催しております。

今年は当院整形外科専門医の齊鹿医師による特別セミナーをはじめ、新たに骨密度チェックを盛り込みました。他にも無料健康診断やリハビリ職員による肺年齢測定、手洗いチェッカーを使用した正しい手洗いに関する体験コーナー、そして頸動脈エコーなど盛りだくさんの内容を用意致しました。また、健康食品の無料サンプル配布も行い、おかげさまで大盛況に終わりました。最も参加数が多かったのは、何と云っても齊鹿医師による特別セミナーです。今回は、その中の一部をご紹介します。



## 敵（腰痛）を知る！

腰痛は職業を選びません！

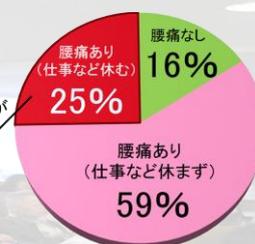
全国 6万5千人の腰痛調査結果

腰痛による経済的損失

- ◆生産性低下
- ◆効率性低下

4人に1人が腰痛で仕事を休んだ経験がある

社会的損失が大きい



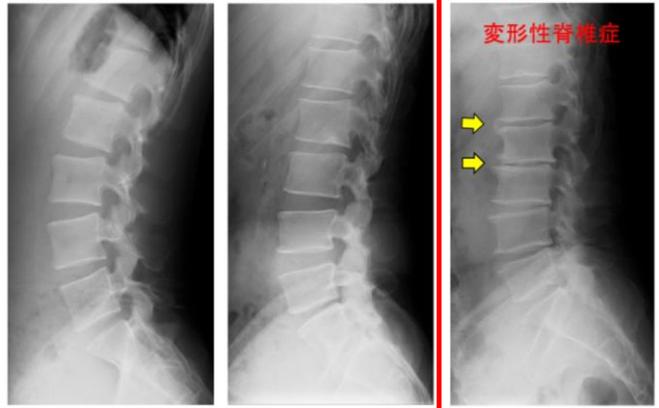
(労働者健康保険機構 松平 浩)

※6カ月間仕事を離れると、元の仕事に復帰する可能性は50%という調査結果

# ～腰痛症～



## X線検査



18歳

47歳

63歳

## MRI検査

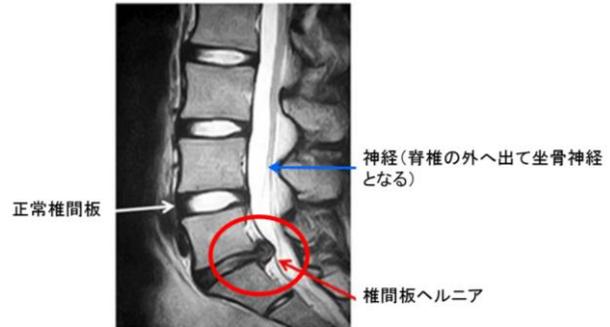


15歳

49歳

65歳

## 椎間板ヘルニアと症状の関係



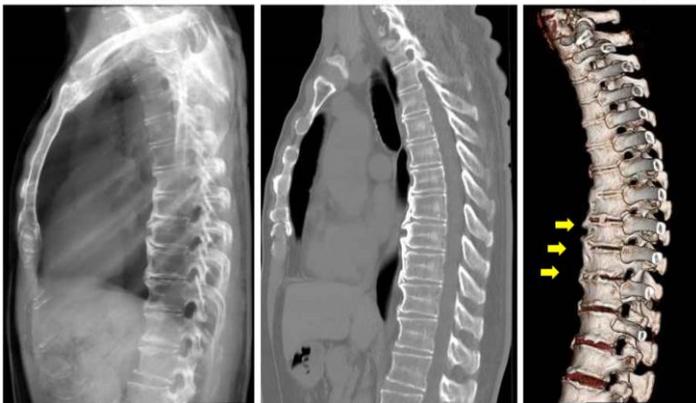
MRIで成人の半数以上に椎間板ヘルニアを確認

⇒ 痛みが出る人はごく一部

## X線検査

## CT検査

## 3D画像



演者(60歳、還暦)の背骨の加齢現象

## 60歳代(演者)の現実

- ◆起床時、腰痛のためにすばやい離床ができない
- ◆外来診療の後、起立時に腰痛を自覚する
- ◆運転後、車から出るときに腰痛や大腿部のつっぱり感がつらい
- ◆あぐらを続けると腰痛が増強する
- ◆学会や講演会の聴講が長くなると腰痛を自覚する

## もくじ

1. 脊椎と筋肉の役割
2. 腰の負担にならない良い姿勢
3. 日常生活での気配り

# 1. 脊椎と筋肉の役割

人類は300万年という時をかけて4本足から2本足歩行、つまり、直立歩行の姿勢を手に入れました。そして、前から見れば、まっすぐ、横から見れば、ゆるやかなS字型のカーブを描く今の様な形になりました。このカーブは“**生理的わん曲**”と呼ばれ、内臓を保護して足からの衝撃を緩和する上で、とても大事なものです。



脊椎だけでは立つことができません。

脊椎周囲の『**筋肉**』が、脊椎の柔軟な動きを助け、支えているため立ちあがって姿勢を保持することができるのです。腰の筋肉が弱ると腰椎への負担が増して、腰痛の原因となります。

# 2. 腰の負担にならない良い姿勢

良い姿勢とは

⇒ 「**腰の筋肉を疲労させない、負担の少ない姿勢**」

腰への負担が強くなると、背中の筋肉の内圧が上昇する。

背中の筋肉の内圧が高くなると、筋肉の血行が悪くなり、腰痛や疲労の原因となる。

腰への負担を少なくするには、**筋肉の内圧の低い姿勢を心がけることが大切。**

そこで

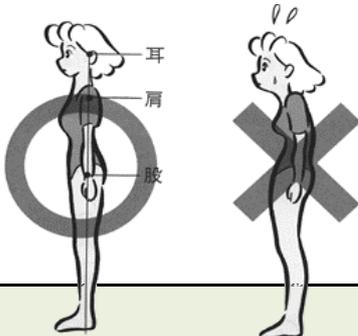


腰が疲れないようにする方法

・同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう！



このような体位を5～20分保つと腰の筋肉はリラックスします。



良い姿勢は腰から始まります！

## ▽良い姿勢



### 【横向きに寝る時】

足を軽く曲げて首に低い枕を使いましょう



### 【上向きに寝る時】

膝下に座布団などを2つ折りして入れましょう



### 【マットで寝る時】

膝から下の部分を20cm位高くしましょう

**腰の負担を減らすための注意点**

- ①膝を曲げて、腰の負担をへらしましょう。
- ②重い物を腰よりも高く持ち上げないようにしましょう。
- ③持ち上げる物が真正面にくるような姿勢をとりましょう。
- ④重い物は体に近づけて持ちましょう。
- ⑤重い家具を動かしたり、持ち上げたりすることは避けましょう。
- ⑥急に姿勢を変える動作、筋肉に急激な負担をかける動作を控え、慎重に余裕をもって行動しましょう。
- ⑦正しい姿勢でも、全体重の60%が腰部にかかっています。
- ⑧ちょっと前かがみになるだけで腰への負担が4～5倍になります。中腰が良くない理由です。

## 3. 日常生活での気配り

(1) 洗面時

・洗面時には、両足を開いて立ち、軽く膝を曲げて中腰にならないよう、腰への負担を軽くする姿勢が楽です。

(2) 更衣動作

- ・くつ下やズボンの着脱時は、片膝を床につけ、腰を安定させて行ないましょう。
- ・中腰をさけるため、足元に台を置き、片足ずつ台の上ののせて着脱すれば楽です。
- ・中腰・片足立ちは、下半身が最も不安定で腰への負担も大きく、痛みを誘発しやすい姿勢です。

(3) 食事動作

- ・腰かけて食事をする時は、正しい椅子のかけ方を守りましょう。
- ・畳に座って食事をする時は、あぐらをさけて、正座をしましょう。
- ・膝に痛みがあり、正座ができない時は座布団を2枚位お尻の下に入れて座ると楽です。

(4) トイレ

・和式トイレは、腰への負担が大きいので、なるべく洋式トイレを利用しましょう。

(5) 家事動作について<掃除をする時など>

- ・伸び腰で高いところのハタキをかけたりすると腰にかかる負担が非常に大きいため、台を使って背伸びを避けましょう。
- ・拭き掃除の場合は、中腰をさけ、両膝を床につけて行いましょう。
- ・ほうきは、柄の長い物を使うと楽です。
- ・中腰で掃いたり、掃除機をかけたりしないように気をつけましょう。 などなど、..



**適度な体操・運動の必要性**

- ◆急性期を除いて、多少の痛みはあっても適度な体操や運動によって腰部の筋肉に刺激を与えることが必要です。
- ◆痛みの程度に応じて、毎日少しずつ続けることが大切です。
- ◆多少の腰痛とは付き合っていく気持ちも必要です。

いかがでしたでしょうか。参加された皆さまからも「知らない事」や「間違っ覚えてた事」など楽しく知ることが出来たという声もありました。直接先生に質問し教えてもらえる良い機会だったように思います。また、当院では今回の特別セミナーにて講演しました齊鹿医師が整形外来にて診察しております。体を動かしづらい、指や手首に激痛が走る、指が曲がらないといった悩みがある方は受診してみてもいかがでしょうか。



**高橋病院 整形外来診療体制**

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
整形外科 リハビリ テーション科	中央病院 派遣医 (整形のみ)		齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿	

※整形外科・リハビリテーション科…（火曜日・水曜日・木曜日）午後の外来受診についてはご相談下さい。

受付時間：  
月～金 8：45～11：30  
13：30～16：30

**こんな時に整形外科を受診しましょう。**

- ・肩や腰、膝など関節やスジに痛み、こわばり、しびれを感じる
- ・体を動かしづらい
- ・怪我をした、体を強く打った
- ・指や手首に激痛が走る、指が曲がらないといった悩みがある方