

健康一口メモ

～ 背中や腰の痛みの予防法～

2019年12月

だんだん寒くなってきますと、寒さで体が縮こまったり、厚着になるため、体が動かしにくくなります。また、職場での作業環境によっても、背中や腰の血流が滞り、痛みにつながったりします。ふとした時に背中や腰の痛みやだるさを感じたことはありませんか？国民生活基礎調査（厚労省平成25年）によると、訴えの一番多い症状は男女ともに「腰痛」・「肩こり」となっています。

1. 背中の痛みの原因は？

痛みの原因は様々ですが、主に肩こりからくるもので、首すじから肩、背中にかかる筋肉のこわばり、張りがあります。運動不足や睡眠不足、ストレス、長時間の同じ姿勢による血行障害などによります。

背中筋肉に異常がないのに、次のような疾患が原因で**関連痛**により痛みを感じる場合があります。



病院に行った方がよい症状

もしかして、こんな病気からの痛みかも・・・

- しびれや麻痺をともなう
- 動かすと痛みが強くなる時
- 何もしていない時にも痛みがある
- 徐々に痛みが増し、肩こりや背中の痛みの症状がひどくなる
- 背中が曲がってきた
- 発熱や嘔吐等の症状をともなう

1. 胸椎間板ヘルニア
2. 狭心症や心筋梗塞などの心疾患
3. 解離性動脈瘤等の血管の病気
4. 膵炎や胃腸炎などの消化器疾患
5. 骨粗しょう症や骨折、骨の腫瘍など
6. 感染症

2. 腰の痛みの原因は？

筋肉の使い過ぎ（同じ体勢の作業が多い）や筋力の低下、骨格の歪み、不足、冷え、同じ姿勢などで血液循環が悪くなり、痛みを出す物質が生産され、筋肉の緊張が強まり、不快感や痛みが起こります。またストレスを感じ続けると神経の痛みが増幅され強い痛みとして感じる場合もあります。腰部に異常がないのに、次のような疾患が原因で**関連痛**により痛みを感じる場合があります。



病院に行った方がよい症状

もしかして、こんな病気からの痛みかも・・・

- ・痛みがひどく、我慢できない
- ・足のしびれや力が入らない時や動かすと痛みが強くなる
- ・何もしていない時にも痛みがある
- ・排尿、排便に異常がある
- ・発熱や嘔吐等の症状をとまとう

1. 腰椎看板ヘルニア
2. 脊柱管狭窄症や変形すべり症
3. 解離性動脈瘤等の血管の病気
4. 子宮筋腫や子宮内膜症等の婦人科の病気
5. 尿管結石や腎結石等の泌尿器系の病気
6. 胆のう炎や十二指腸潰瘍などの消化器の病気
7. 骨の腫瘍や感染症

背中や腰痛などの痛みの原因をふりかえりながら、上記のような異常な痛みでなければ、寒さに負けずストレッチや軽く体を動かすようにし、痛みの予防や軽減をはかりましょう。

(急性期の運動はさけますが、安静にしすぎないようにし、日常生活の活動は維持するようにしましょう。)

3. 効率のよいストレッチの仕方

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、美しい姿勢の保持の効果があります。また、2.5メッツ(※)あるので筋肉や体温を高める効果があります。また、30分程度のストレッチで前頭葉でのアルファ(α)波が増加し、リラクゼーションの効果があります。

1. 時間・・・最低 20 秒間
2. 意識・・・伸ばす筋や部位を意識する
3. 伸ばす程度・・・ゆっくりと伸ばし、痛くなく気持ち良い程度に
4. 呼吸・・・止めないようにする



継続的に行うと、
血圧を低下させる
効果も認められて
います。

※メッツとは、運動強度をあらわす単位で大きいほど強度が高くなります。(2.5~8メッツ) ストレッチは2.5メッツで体重50~60kgの方では 30分で約45カロリーの消費エネルギーとなります。

全身を伸ばし、体をほぐすことで体全体の血行がよくなります。①～⑦はデスクでも出来ますので、時々やってみましょう。

全身のストレッチ



数字の順に
ストレッチをしましょう

①首



②肩



③腕の後ろ



④胸



⑤背中



⑥全身



⑦からだの横



⑧脚の後ろ



⑨脚の内側



⑩脚の後ろ



⑪腰



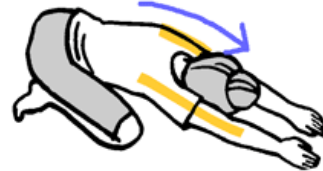
⑫腰



⑬脚の前



⑭肩



⑮アキレス腱



↑カカトが上がらないように

腰の痛みにきくポーズ（背そらし）

（※腰部脊柱管狭窄症のある方は行わないでください。その他に明らかな病気がある方は医師にご相談ください。）



- 足を肩幅よりやや広く開く
- 両手をベルトの位置からお尻の方向に向けて手をあてる
- 息を吐きながらしっかりとそらし、3秒間キープし、1、2回繰り返す

「痛気持ちいい」程度の感覚であれば良いですが、殿部から太ももにかけてしびれたり強い痛みを感じたりする場合は中止してください。

参考；厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
女性の健康推進室 http://w-health.jp/woman_trouble/pain/

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/stretch/index.html