



健康一口メモ



～座りっぱなしによる腰痛への対策について～

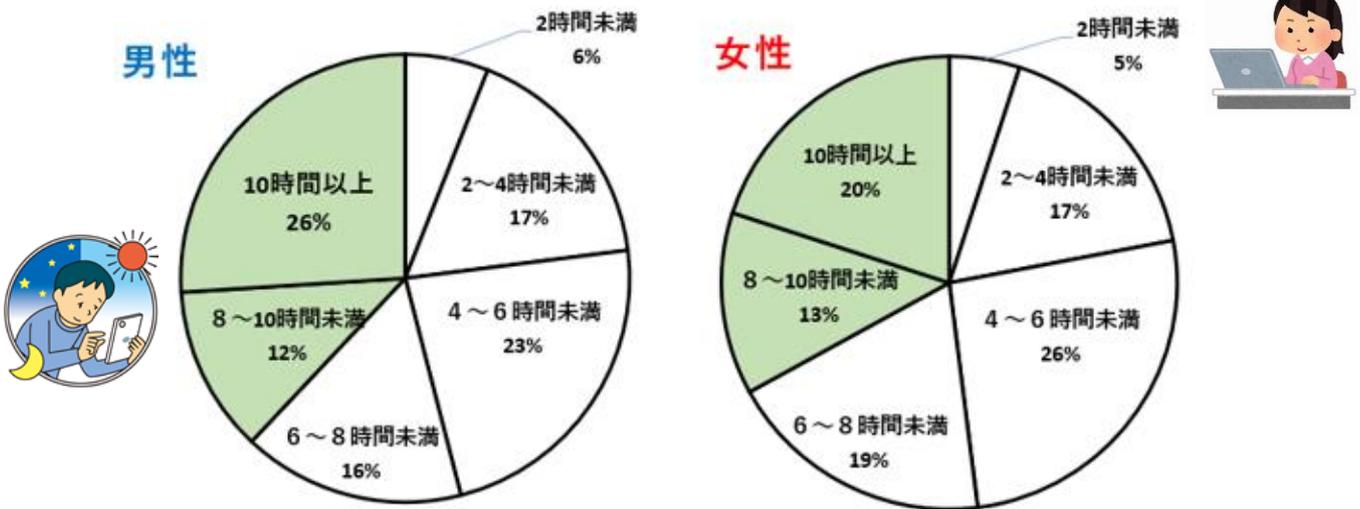
2025年2月

腰痛は、生活習慣、職業、加齢、病気など様々な原因で発生しますが、今回は、デスクワークや長時間のスマートフォン、テレビを見ることなどによる「座りっぱなし」が影響する腰痛についてお伝えします。

座りっぱなしの時間はどのくらい？

平成25年国民健康・栄養調査によると、平日1日の総座位時間が8時間以上と回答した方は、男性で38%、女性で33%もいることが明らかになりました。座りっぱなしの時間が長い人が多いことがわかります。

日本人成人における平日1日の総座位時間の割合



厚生労働省「平成25年国民・健康栄養調査」より作図

座りっぱなしの時間が長くなると…

長時間の同じ姿勢は腰に負担大！

同じ姿勢を続けていると、筋肉が緊張したままになるため、腰の疲れや血行不良を引き起こします。

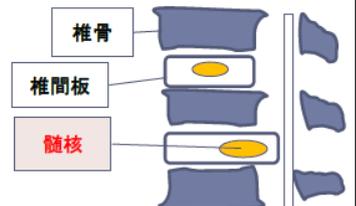


猫背や前かがみの姿勢に注意！

猫背や前かがみの姿勢は、腰が丸まった姿勢、つまり腰椎は後方へ湾曲し、骨盤が後側へ傾いた状態になりやすくなります。腰の骨と骨の間(椎間)にはクッションの役割を担う椎間板があり、前かがみの不良姿勢により、椎間板の中央にある髄核という組織が後ろへずれる方向に負荷がかかり、腰痛の原因になります。



腰の骨の構造



腰痛予防①デスクワーク時の工夫

座ったままでも正しい姿勢で過ごすことで、身体の負担を減らし、腰痛を予防することができます。続けて作業をする場合には、1時間に10～15分程度の作業休止時間を取り、さらに1～2分程度の小休止を1～2回とり入れましょう。休止時には、なるべく席を離れることが大切です。遠くを見たり姿勢を変えたりしましょう。

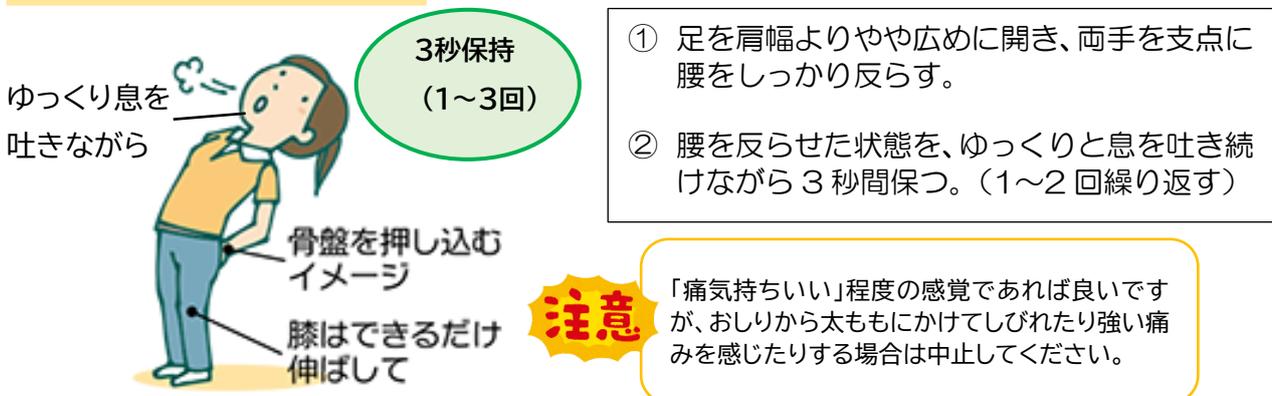
デスクワーク中の理想的な姿勢



腰痛予防②ストレッチで腰のケア

パソコン作業など前かがみの姿勢や座りっぱなしが続いた後は、ストレッチをして、日々の腰痛ケアをしましょう。

前かがみや座りっぱなしの後



【参考】職場における腰痛予防の取組を！ | 厚生労働省
座位行動の定義とその実態 | e-ヘルスネット (厚生労働省)
東京大学 22 世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座「これだけ体操®」