

腰



「ストレス発散」で
薬以上の効果も！

こんな症状
ありま
せんか？

「腰」の危険度チェックリスト

腰痛の原因にはさまざまな可能性が。
命にかかわるような病気でないか、チェックしましょう。

- 1 じっとしていても痛む → **危険度 大**
→「重い^{せきつひ}脊椎の病気」や「内臓の病気」の危険性
- 2 背中が曲がってきた → **危険**
→骨粗しょう症によって背骨がつぶれる「圧迫骨折」の危険性
- 3 お尻や脚が痛む・しびれる
- 4 脚のしびれにより長く歩けない → **要注意**
→「腰部^{ようぶ}脊柱^{せきちゅう}管^{かん}狭窄^{きやくさく}症」や「椎間板ヘルニア」の危険性
- 5 体を動かしたときだけ、
腰だけが痛む → 当面の危険性なし

1~4のうちひとつでもあてはまったら、
早めに整形外科を受診しましょう。
5にあてはまって、
3か月以上痛みが続く場合は、
整形外科を受診しましょう。



50代からが分かれ道！
「骨粗しょう症」に
よる腰痛

若いころに比べ、腰に痛みが出やすくなったと感じる人も多いのでは。腰痛について最前線で研究を続ける紺野愼一医師によると、40代後半から骨の変形や、じん帯の異常が出やすくなり、加齢とともに腰痛を訴える人が増えるのは仕方がないそう。でも、腰が痛いと生活のあらゆる面に影響が及びがちです。なんとか老化を避ける方法はないのでしょうか。年齢別の腰痛の出現率をみると、

福島県立医科大学
整形外科科学講座主任教授
紺野愼一さん

profile

こんの・しんいち◎専門は脊椎・脊椎外科、慢性腰痛。ストレスと腰痛の関係に注目し、整形外科医、精神科医、社会福祉士などの専門家によるチームで治療に取り組んでいる。



男性は加齢とともに増え続けますが、50代からほぼ横ばいになるのに比べ、女性はその後増え続けるという報告が。そこに、腰痛予防のひとつのヒントがあるといえます。

「女性は閉経すると骨粗しょう症になりやすく、気がつかないうちに背骨がつぶれる『圧迫骨折』を起こしていることがあります。これが腰痛を引き起こすことが少なくないのです」(紺野医師。以下同)

つまり、骨粗しょう症の予防が、腰痛予防につながるということ！骨というとカルシウムばかり意識しがちですが、肉や魚から良質のたんぱく質をしっかりとることを心がけましょう。骨は適度な負荷がかかるほど強くなるため、買い物など、ふだんからよく歩くことも大切です。

危険度の低い腰痛と高い腰痛の見分け方

それでも腰痛が起きてしまった場合はどうすればよいのでしょうか。

腰痛を引き起こすのは、骨や筋肉だけでなく、内臓、神経、血管など

さまざまな原因が考えられます。頻

度は高くないものの、危険な病気が

隠れている腰痛があるので、まずは

それを見極めることが必要です。

とくに危険度が高いのは、じっと

していても痛みが続くケース。

「大腸がんなど内臓の病気や、重い

脊椎の病気の可能性があります。尿

路結石などの泌尿器系の病気で腰痛

が出ることも。まれに、命にかかわ

る『大動脈解離』という血管の病気の

こともあるので、早めの受診を！」

お尻や脚に痛みやしびれがある場

合は、背骨の腰の神経が圧迫される

「腰部脊柱管狭窄症」や「椎間板へ

ルニア」の可能性が。進行すると、

立つ、歩くといった運動機能の障害

や排尿障害につながることもあるの

で、これも早めの受診が必要です。

安静よりも、ストレスを減らすのが腰痛改善の近道

それ以外の腰痛は「当面の危険なし」と考えられ、1〜2か月で自然になくなるものがほとんど。それ以上痛みが続くのは、精神的なストレスのせいかもしれません。

脳にはもともと痛みを抑制するシステムがあります。ところが、ストレスがあるとそのシステムがうまく働かず、本来は感じない程度のわずかな痛みでも、脳が激痛と判断してしまふのです。

「腰痛は、予防にも治療にもストレ

スをためないことがとても大切です。

医療現場でも、2016年からは慢

性腰痛の治療に抗うつ剤が処方可能

になったり、アメリカではストレス

を軽減するメンタルトレーニングで

ある『マインドフルネス』が推奨さ

れるなど、精神面からのアプローチ

が進んでいます」

また、腰が痛いとき外出をひかえて

安静にしたくなりますよね。でも、

これはNG。活動量が減ると血流が

悪化し筋力も低下して、ますます動

けなくなるといふ悪循環になりがち

です。腰が痛くなっても、落ち込ん

だり、心配しすぎず、できるだけい

つもとどおりの生活を続けましょう。

好きなものを食べたり音楽を聞く

など、ストレス発散が、薬以上の効

果を発揮することもあるといえます。

病は気から、といいますが、まさに

そのとおり。激しい腰痛で寝たきり

だった人が、犬を飼い始めたら、世

話をするうちに痛みが気にならなく

なったなど、精神面への働きかけで

腰痛が改善したケースは多いそう！

加齢による腰の老化は避けられな

くても、気の持ち方次第で腰痛に勝

ガッテン情報

「見過ごすと命とり!? しびれ・体からのSOS」(2008年4月9日放送)より

前かがみの姿勢と適度な運動がカギに

お尻や脚にしびれが伴う「腰部脊柱管狭窄症」は、背骨の「脊柱管」という管が狭くなり、神経が圧迫される病気。前かがみになると、脊柱管の圧迫が弱まるので、手押し車やつえを活用して、前傾姿勢での運動がおすすめです。



番組に登場した脊柱管狭窄症の男性は、「姿勢を正したウォーキング」をしても効果なし。しかし、自転車なら歩くより楽で、翌日から腰の痛みやしびれが改善されたそう。



「ねたままストレッチ」で、腰痛改善

腰の痛みにつながる全身の筋肉を伸ばす

たった4つの
ストレッチで
腰痛の8割が改善した！

ストレス以外で、慢性的な腰痛を引き起こす原因のひとつは、筋肉の緊張です。

しかも、腰痛のある人は、胸や腹、ふくらはぎなど、一見、腰痛とは関係のなさそうな筋肉も硬くなっていることが多いのです。全身の筋肉がやわらかく使えず、日常生活の動きがスムーズにできないので、腰に負担をかけてしまうというわけです。

つまり、腰痛の改善には、腰だけでなく、全身の筋肉をきちんと動かせるようにすることが大切なのです。

そこで、東大病院の理学療法士・山口正貴さんと高見沢圭一さんが考案したのが、下の4つの「ねたまま

腰をねじる

〔左右それぞれ、最終ポーズで深呼吸6回×3セット〕

あお向けになり、両ひざをそろえて立てる。上半身は正面を向いたまま、両ひざをゆっくりと左に倒す。倒したひざを左手で押さえ、右手を顔の上のほうに伸ばす。その状態で深呼吸を6回。反対側も同様に行う。

POINT
腰椎はもともと「ねじり」が苦手な関節。あまり無理をしないで、可能な範囲でOK。



POINT
上げた手は無理に力を入れない。上げた手の重みを利用して伸ばす。

最終ポーズの目標
脇の下からお尻にかけて、体の横の筋肉が伸びていることを意識。ひざと両肩が床から浮かないように。

バスタオルで脚上げ

〔左右それぞれ、最終ポーズで深呼吸6回×3セット〕

両ひざを立ててひざ下にタオルをかける。タオルを片方の足のつま先に引っかけ、ひざを伸ばしながら腕の力でゆっくりと持ち上げていき、深呼吸を6回。反対側も同様に行う。

POINT
タオルをかける位置は、かかとや土踏まずではなく、足の指の付け根からつま先を包み込むように。



POINT
ひざは片方ずつ立てる。このときに頭が上がらないように注意。つらい人は長めのタオルで。



この4つのストレッチをするだけで、腰の痛みにつながる全身の筋肉を伸ばせます。まずは1日に1回、入浴後や就寝前などにやってみましょう！

最終ポーズの目標
足裏が天井を向き、伸ばした脚が床に対して90度にまで上がればベスト。脚の後ろ側の太ももやふくらはぎの筋肉を意識する。

【注意】 ストレッチは無理をせずにできる範囲で。また、立った状態で前屈や後屈をしたときに痛みの範囲が広がる場合や、脚などにしびれやマヒのある場合には、ストレッチを行う前に整形外科を受診してください。

山口正貴さん

ガッテン情報

「解禁！腰痛患者の8割が改善する最新メソッド」(2016年11月2日放送)より



西田秀子さん(64歳)
腰痛歴20年

「女性ですから、いつまでも美しくありたい。立ち姿の基本は“腰”が重要ですね」

その日の腰の調子は、朝起きたときにわかるという西田さん。「今日はツライかも」というときのため、枕元にコルセットを置いておくのが習慣でしたが、「ねたまストレッチ」を2週間続けたところ、腰痛が改善。体力測定の結果も、5歳以上若返りました。いまの夢は、腰痛時代は封印していたハイヒールで、街歩きをすることだそう。

「ストレッチ」です。慢性腰痛の人たちが実践したところ、約8割の人に効果がありません。また、腰が痛くなったときは、痛みを起こした姿勢と逆の姿勢をとると、痛みを逃がすことができます。たとえば掃除などで前かがみの姿勢が続いたら、体を反らす、といった具合です。こまめに筋肉をほぐすとを心がけてみてください。

効果アップの極意!

筋肉をやわらかくするためには、全身の力を抜いて「脱力」するのがポイント。深呼吸をしながら、体がバターのように溶けていく様子をイメージするなどの工夫を。伸びている筋肉を意識してストレッチしていれば、しだいに自然と「脱力」できるようになります。

ひざを抱える

〔最終ポーズで深呼吸6回×3セット〕

POINT

ひざを曲げるときも戻すときも、片脚ずつゆっくりとやる。

POINT

あお向けに寝るだけでもつらい場合は、その姿勢を保つだけでOK。

POINT

ひざが痛い人は両手を太ももの裏に置く。股関節が痛い場合は開脚したままで行ってもよい。



POINT

背中や頭が床から離れないように。腰の伸びを意識。

あお向けになり、片脚ずつひざを曲げていき、両手の指を組んで両ひざを抱える。全身の力を抜いて深呼吸を6回し、片脚ずつゆっくりと元に戻す。

最終ポーズの目標

腰の後ろ側の筋肉が伸びているのを意識する。ひざを抱えたときに太ももが胸につくくらいまで曲げればベスト。

ひじ立て+ひざ曲げ

〔最終ポーズで深呼吸6回×3セット〕

POINT

肩の力は抜く。頭を持ち上げると上体が反り、余計な力が入ってしまうので要注意。

POINT

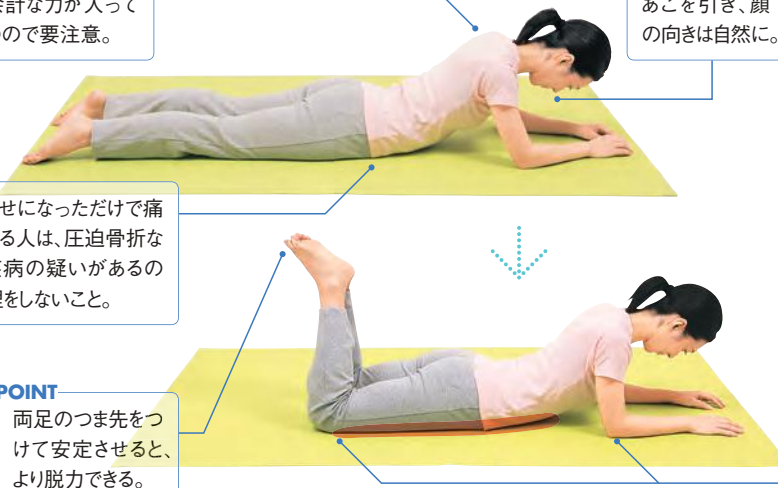
あごを引き、顔の向きは自然に。

POINT

うつぶせになっただけで痛みがある人は、圧迫骨折などの疾病の疑いがあるので無理をしないこと。

POINT

両足のつま先をつけて安定させると、より脱力できる。



うつぶせになり、ひじを立てて上体を起こす。両ひざを曲げてゆっくりと脚を持ち上げる。このとき、両足のつま先が離れないように注意する。静止して深呼吸を6回し、うつぶせに戻る。

最終ポーズの目標

ひじを立てたり、ひざを曲げた段階で、痛みや硬さを感じなくなるように。ひじとひざの角度は90度を目標に。

POINT

ひじが肩の真下にくるようにする。ひざを曲げることで骨盤が前傾し、より反りが大きくなる。