



# 腰痛

— 痛みをこわがらず腰を動かすことが大切 —

ながた内科クリニック  
 院長 永田 宏  
 TEL04-11690707

腰痛に悩む人は非常に多く、自覚症状の訴えでは男性が1位、女性は2位です(平成28年国民生活基礎調査)。腰が痛いとき、どうしていますか。腰痛対策といえば、以前は安静にしたり、腰痛ベルトを使ったりすることが当たり前でした。しかし現在は、積極的に体を動かす、できるだけ腰痛ベルトや受け身の治療に頼らない生活を目標としています。最新の腰痛対策を紹介します。

## 85%は心配のない青信号の腰痛

現在の腰痛対策の考え方には3つのポイントがあります。

### ●ポイント1

危険な腰痛(赤信号の腰痛)と心配しなくてよい腰痛(青信号の腰痛)を区別する

腰痛は大きく2種類に分けられます。

1つは診察や画像検査で原因を特定できる特異的腰痛

くり腰や長引く腰痛の多くがこれにあたります。病院で腰痛症、慢性腰痛症、変形性腰椎症、筋・筋膜性腰痛などと診断される腰痛です。腰痛がない人でも画像検査でちよつとした骨のズレや椎間板のすり減りが見つかるとも多いので、たとえ変形性腰椎症、すべり症、椎間板症といった診断名がつけられたとしても、その多くは加齢に伴う変化なので心配はいりません。

痛です。原因としては、転倒や骨粗鬆症などによる骨折、脊椎の悪い病気(腫瘍や感染など)、重症の腰椎椎板間ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などがあります。これらは放置すると悪化する赤信号の腰痛です(下表)。

もう1つは、医療機関を受診する腰痛患者の約85%を占めるとされる、特に問題視すべき病気はない、通称、青信号の腰痛とも呼ばれる非特異的腰痛です。高齢者以外のいわゆる「ぎつ

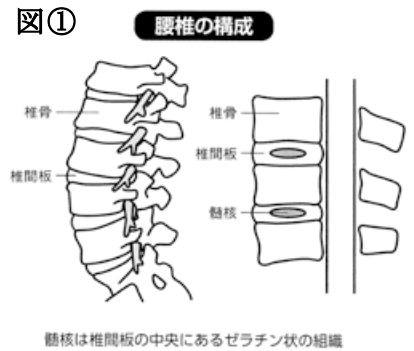
1	転んでしりもちをついたなどの後に、痛み出した日常生活に支障が出るほどの腰痛	骨折
2	65歳以上の女性で、朝布団から起き上がろうとすると背中や腰に強い痛みを感じる	骨粗しょう症に伴う骨折
3	横になってじっとしていても疼くような痛みがある。鎮痛剤は一時的に効くか、ぶり返してしまっ、1か月経っても痛みが取れない	脊椎、その他の重い病気
4	肛門や性器の周りが熱くなったり、しびれたり、感覚が鈍くなったりする。尿が出にくい、または逆に歩くと尿が漏れそうになる	重症の椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症
5	足に力が入らない、爪先歩きが難しいなどの症状がある	脳や脊髄の病気の疑い

© All right reserved, Ko Matsudaira

## 猫背や前かがみは腰に負担をかける

青信号の腰痛は、不良姿勢などによってできた椎間板の小さな傷や椎間板の中心にある髄核（ずいかく）のズレなどがもとになり、その周囲に炎症が起きたり、背筋の緊張が高まってしまい血流不足になって痛みが生じます(7頁図①)。

不良姿勢で特に多いのが猫背や前かがみです。こうした姿勢のとき、椎間板には大きな負荷がかかります。なかでもウエストラインあたりの第4腰椎(L4)と第5腰椎(L5)の間には、無防備におじぎをするだけで200kg重(200kgの人が載っているくらい)の力がかかります。また、20kgの重さのものを床から持ち上げると420kg重もの力が椎間板にかかり、組織が損傷する危険水域である340kg重を超えてしまい



●ポイント2  
長引く腰痛は心理面が原因のことも

青信号の腰痛は通常、3か月以内によくなくなります。しかし実際には、3か月以上長引いていたり再発を繰り返したりする人が多いものです。

そこには、仕事や人間関係の悩み、痛みに対する不

ます。一方、膝を曲げ脇をしめ、おへその近くで持つことを意識すれば、危険水域未満に負荷を減らせます(図②)。

●ポイント3  
予防と治療には積極的に体を動かすほうがよい

痛みを恐れて腰を動かさずにいると血流が悪くなるため筋肉に十分な酸素や栄養が供給されなくなり、か

安や悲観的考えから腰をかばってしまう恐怖回避思考など、さまざまな心理的ストレスが関わっていると考えられます。ストレスは自律神経のバランスを崩したり、痛みを抑えるドーパミンやオピオイドという脳内物質の分泌を低下させ、痛みに敏感になってしまうことがあります。(「黄色信号の腰痛」)。

前述した「赤信号の腰痛」が否定されていれば、「青信号の腰痛」です。心配しすぎは長引く腰痛の主犯といっても過言ではありません。

●ポイント3  
予防と治療には積極的に体を動かすほうがよい

痛みを恐れて腰を動かさずにいると血流が悪くなるため筋肉に十分な酸素や栄養が供給されなくなり、か

えつて痛みが敏感になることがわかっていきます。ぎっくり腰のような急性の強い痛みでも、安静にするのは翌日ぐらいまでにして、その後は無理のない範囲でふだんに近い生活をするほうが、かえって回復が早いようです。

痛みがあっても動ける程度なら、心配しすぎず初めからふだん通りに生活することが、痛みを長引かせない最良の方法です。

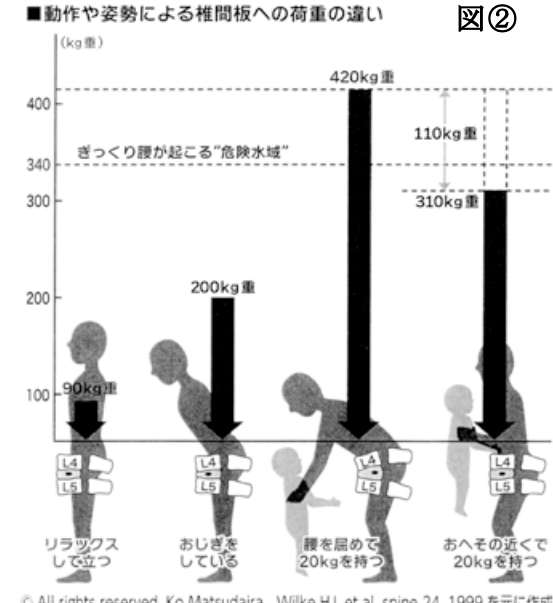
腰痛ベルトに頼らない

ふだん通りに生活し腰痛ベルトに頼らない

●ポイント3  
予防と治療には積極的に体を動かすほうがよい

痛みを恐れて腰を動かさずにいると血流が悪くなるため筋肉に十分な酸素や栄養が供給されなくなり、か

腰痛ベルトには常用することの必然性を示すエビデンス(根拠)が乏しく、依存しすぎないことも重要です。器具を4週間使用した場合は腰を支える筋肉



### 日常生活で意識したい 腰痛を予防する姿勢

腰痛の改善や予防には運動療法が有効です。前述したように、猫背や前かがみの姿勢では、L4/5の椎

間板の髄核が後ろにずれることがあります。この後ろ方向にかかる負担をリセットする動きが理にかなっていません。さまざまな運動療法がありますが、ここでは**これだけ体操**を紹介します。一言でいうと、骨盤を

しっかりと前へ押し、3秒保つ運動です。これを、改善が目的なら10回程度、予防目的なら1〜2回、行います。時間帯はいつでもかまいませんが、おすすめは朝です。

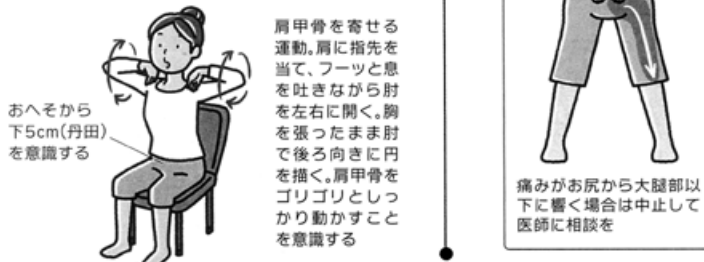
詳しいやり方はイラスト

#### ● 1. 腰痛の改善・予防に「これだけ体操」

両手の指先を下にしてお尻に当て、息をゆっくり吐きながら、骨盤を前へ押し込むようにして上体を反らし、腰の下のほうと脚の付け根をストレッチする。イタ気持ちいいくらいがちょうどよい。この状態を3秒間キープしたら元に戻す。改善には10回、予防には1〜2回行う



#### ● 2. 猫背改善に「肩甲骨ストレッチ」を



#### ● 3. 腰痛予防の姿勢は「ハリ胸&プリけつ」



© All rights reserved. Ko Matsudaira

を見てください。ポイントは、お尻に当てる両手の位置と指の方向、骨盤をしっかり押し込むこと、ひざを曲げないこと、顎を引くこと、息を止めないことです。手が後ろに十分回らず、正しい位置に届かない人は、まず肩甲骨ストレッチをしてください。猫背改善による運動なので、手が届く人も行うとよいでしょう。最後に、腰痛を防ぐ姿勢として、前かがみになるときの「ハリ胸&プリけつ」を紹介します。コツは、かむ前に骨盤を前に傾けておくこと。まず、胸を張ってからお尻を突き出すと、比較的容易にできます。洗顔や食器洗い、掃除機かけ、重い物を持ち上げるなど、日常生活で前かがみになる機会はたくさんあります。そんなとき、意識してハリ胸姿勢をとりましょう。

春ごよみ

5 月	4 月	3 月	
	4 / 7 <small>(花まつり)</small> 降誕会	3 / 24 明け 3 / 21 中日 <small>(春分の日)</small> 3 / 18 入り 彼岸会	当山行事
● 小満やあやめにまじる 薄荷草 (那須弥生) 5 / 21 小満 ● 鯛の尾の張りし立夏の 背負籠 (青木緑葉) 5 / 6 立夏	● 伊勢の海の魚介豊かにして 穀雨 (長谷川かな女) 4 / 20 穀雨 ● 清明や垣根に白き 花ゆすら (岩見寐醒) 4 / 5 清明	● 啓蟄のもの驚かせ 午後の風 (星野立子) 3 / 6 啓蟄 ● 春分の入日笹子に 今滾つ (行人) 3 / 21 春分	二十四節気
5 / 12 母の日 5 / 5 端午の節句 <small>(菖蒲の節句)</small> 5 / 4 みどりの日 5 / 3 憲法記念日 5 / 2 八十八夜 5 / 1 即位の日	4 / 30 退位の日 4 / 29 昭和の日	3 / 3 上巳の節句 <small>(桃の節句)</small> <small>(糺祭り)</small>	祝日等

「こよみ事典」東京美術 参考



Photo H.M

六道において衆生の苦しみを救うという六種の地藏菩薩。すなわち、地獄道を救う檀陀だんだ、餓鬼道を救う宝珠、畜生道を救う宝印、修羅道を救う持地、人道を救う除蓋障、天道を救う日光の各地蔵の総称  
また、延命・宝処・宝手・持地・宝印手・堅固意の六地藏とする説もある

スポット

ろくじ ぞう  
六地藏 (場所 竹生苑入口)

その一



修正会

平成31年元旦  
導師 永田住職



涅槃会

平成31年2月10日  
導師 永田住職

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

- ▼ 「修正会」及び「涅槃会」は厳粛裡に円了致しました
  - ▼ 「健康チェック」では腰痛を取り上げていただきました
  - ▼ 新「スポーツ」で山内をいろく〜とご紹介したいと思えます
  - ▼ 平成もあとわずか 一時代が終わろうとしています
  - ▼ 時節柄くれぐれもご自愛下さい
- 巳亥弥生 合掌

慈 恵 春季号 No. 66  
平成三十一年三月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂  
編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一  
府中市浅間町二十五十一  
宗教学人慈恵院編集部

印刷所 山一印刷有限公司  
府中市浅間町三十四一九  
〇四二一三六一一五二二