

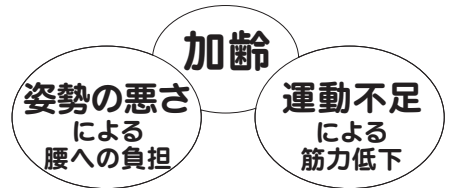
腰の痛み



腰痛

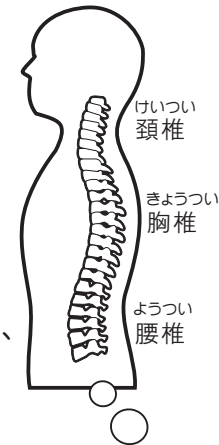
…痛むのは、なぜ？

腰の痛みの原因はさまざまですが、多くの場合『加齢』に加え、『姿勢の悪さ』『運動不足』などの生活習慣が深くかかわっています。



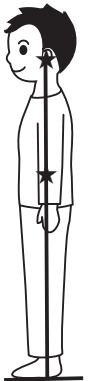
姿勢と背骨

横から見ると『S字』にカーブしています。この『S字』カーブによって負荷が分散され、腰への負担を減らしています。



○よい姿勢

- あごを少しひいて
まっすぐ前を見る
- ↑
- 少し胸をはる
- ↑
- お腹を引き締める
- ↑
- ひざをのばす
- ↑
- 両足を軽く開く

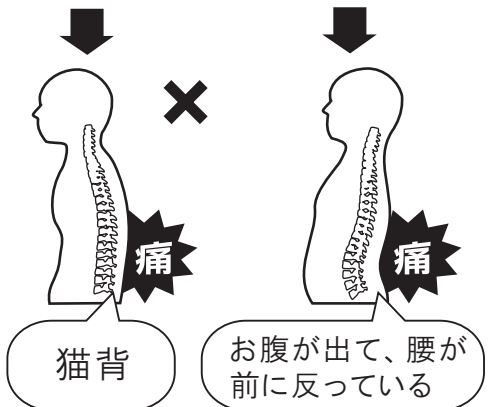


●よい姿勢は足元から整えましょう

この『S字』が崩れると…

×よくない姿勢

猫背や腰が反った姿勢など、S字が崩れている状態が続くと、腰の筋肉や靭帯が疲労したり、腰椎に負担がかかって腰の痛みの原因になります。



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

急性? 慢性?

…対処の方法が異なります

腰痛と一言で言っても、急に腰の痛みが起きた場合(=急性)と、以前から痛みが続いている場合(=慢性)では対処の方法が違います。

回復を遅らせないためには、状態によって対処を変える必要があります。

約3ヶ月以上たつても痛みがおさまらない場合、『慢性』と呼ばれます。

急性の場合

- 冷やす
- 発症してから2~3日は安静にする
- 鎮痛剤を使って痛みをやわらげる

慢性の場合

- 温める
- 無理のない範囲で運動をする
- 重労働でなければ、普段どおりの生活をする



痛みをかばうために悪い姿勢が続いたり、体を動かさなくなることが原因で長引くことがあります。

腰の負担を減らす 日常生活のコツ

朝



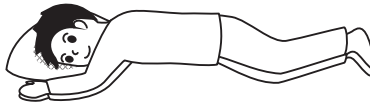
ストレッチを
しましょう

無理のない範囲で
行いましょう

目覚めたばかりのときは腰の血行が悪く、筋肉は硬くなっています。起き上がる前にも、布団の上で軽く体を動かして腰の筋肉をほぐしましょう。

横向きになり、
両足をそろえて
ひざを軽く曲げる

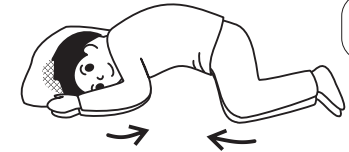
枕は
したままで



両ひじを
軽く曲げる

両ひざを
軽く曲げる

- ➡ ① 体をゆっくり丸めて
ひざと上半身を近づける



3~5回
繰り返す

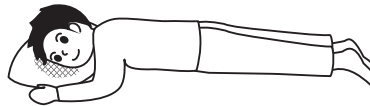
- ➡ ② うでを反対側にゆっくり開く



左右それぞれ
3~5回繰り返す

上半身だけが
あお向けになるように

うつ伏せになる



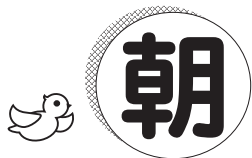
両手はそれぞれ
顔の横に置く

上体をゆっくり起こして
痛みが出ない程度に
腰を反らす



3~5回
繰り返す

両うでで支えながら



普段なにげなく行っている動作に
気をつけましょう

顔を洗うときは、できるだけ腰を曲げないようにしましょう。



腰はあまり
曲げずに
ひざを
軽く曲げる



台所で料理をするときなどは、
足をそろえずに立ちましょう。



片方の足を
高さ15cm位の
台にのせる

ときどき左右の足を
入れ替える

食事するときの座り方に
気をつけましょう。

できれば「椅子」に座る



座椅子などを使わずに
床に座る場合は、
「横座り」や「あぐら」よりも
「正座」のほうが腰の負担が
少ない

腰の負担を減らす 日常生活のコツ



痛いからと体をあまり動かさないでいると、腰や下半身の筋力が低下し、さらに腰痛が悪化しやすくなります。
腰に負担をかけない姿勢を意識して、無理のない範囲で動くようにしましょう。

家事は、できるだけ腰を曲げないで行う



掃除機はホースを長く伸ばす



洗濯物を干すときは、
カゴを高い位置に置く

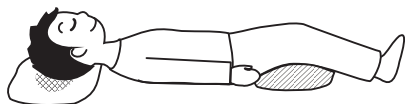


腰の負担を減らす 日常生活のコツ



腰に負担がかからず、痛みの少ない姿勢で寝ましょう。

○ ひざの下に枕などを入れる



背中が曲がっている人は、
ベッドの背を少し起こすか、
腰の下にも大きめのクッションを入れる

✕ ひざを伸ばして寝る

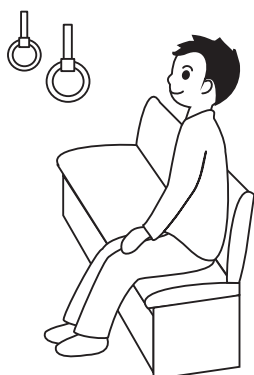
✕ うつ伏せで寝る

腰の負担を減らす 日常生活のコツ



乗り物に乗る場合、同じ姿勢を長い時間続けないようにしましょう。

○ 背骨がS字のカーブになるよう、
正しい姿勢を心がける

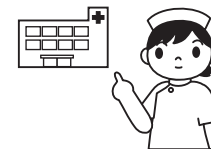


1時間に1回位、
軽く体を動かして筋肉をほぐす

無理のない
範囲で ゆっくりと
両足を浮かせて
5秒間静止する



こんな症状だったら… すぐに受診しましょう



腰の痛みは、まれに腫瘍や細菌感染などによる他の病気が原因で起こる場合もあります。単なる腰痛だから…と放置したり、強い痛みを我慢したりせず、早めに医療機関を受診しましょう。

★じっとしていても痛む

★日に日に痛みが強くなる

せきついしゅよう
「**脊椎腫瘍**」や「**脊椎の細菌感染**」の可能性が
あります。

★足のしびれや麻痺をとまなう

ついかんばん せきちゅうかんきょうさくしやう
「**椎間板ヘルニア**」や「**脊柱管狭窄症**」によって
神経が圧迫されている可能性があります。

★少し動いただけで痛む

★身長が縮んでいる

腰椎の「**圧迫骨折**」の可能性が
あります。
「**骨粗しょう症**」をとまなう場合もあります。