

平成30年8月10日号 (第187回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「腰痛、肩こりの予防、改善について」をテーマにリハビリテーション科 細野 直子 技師長よりお話しさせていただきます。

☆肩こり、腰痛はなぜ起こる？

私たち人間は2本の足で歩いて生活しています。直立姿勢を保つため首の骨や腰の骨（頸椎や腰椎と呼ばれる背骨）は重たい頭や体を支えており、実は大きな負荷がかかっているのです。また背骨はゆるやかなカーブ（S字状）になっており、ひとつひとつの骨は椎間板というクッションを間に挟んでいます。椎間板は動いた時に生じる振動や衝撃を吸収し、痛みの発生を防いでいます。それらが運動不足による体力低下や肥満、急な運動、ストレス、デスクワーク中の無理な姿勢など、過度な緊張が強いられると周りの筋肉にさまざまな痛みを起こしやすくなるのです。



☆突然、肩こり、腰痛が起こったら？

「朝起きたてにしゃがんだら腰を痛めた！」など突然起こった痛みには、まず安静にすること。楽な姿勢で横になることが大切です。腰や肩の痛い部分に熱がある場合は冷やし、熱がなければ温めて血行をよくします。通常は1週間前後で痛みは改善しますが、万が一なかなか痛みが改善しない、腰痛とともに足にしびれや脱力感がある、肩のこりや痛みとともに腕や手先にしびれや脱力感がある場合は、専門的な治療が必要なこともあるので医師の診察を受けることをお勧めします。

☆日常生活上の注意点とは？

○肩こりの予防法

- ① カバンやバックは両方の腕をバランスよく使用して持ちましょう。
- ② 長時間のパソコンの使用は禁物です。適度な休憩を。
- ③ 猫背、無理な胸の張りすぎの姿勢に注意しましょう。
- ④ 就寝時の枕は高すぎないものを使用しましょう。

○腰痛の予防法

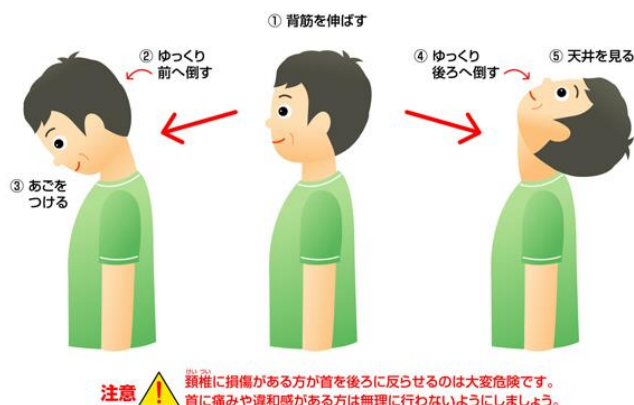
- ① 重いものを持ち上げるときは膝を曲げ、荷物は体につけて持ち運びましょう。
- ② 中腰姿勢を長時間とることは避け、場合によっては踏み台に片足を乗せる、椅子に座って作業を行うなどの工夫が必要です。
- ③ 就寝時の布団は柔らかすぎて腰が沈みこむようなものは避け、適度に硬いものを使用しましょう。

☆肩こり体操、腰痛体操とは？

肩こりや腰痛予防のための体操を紹介します。

○肩こり体操（首を前に曲げる）

○腰痛体操（あお向けに寝て脚を上げる）



その他の体操や予防法は『腰痛オンライン』をご覧ください。（<http://www.yotsu-online.jp/index.html>）

腰痛、肩こりの予防、改善のポイントとしては、

- ① 痛みがひどい時に体は動かさず安静が一番です。
- ② 運動時は息を止めずに行いましょう。

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)