

腰痛になってしまったら!

監修 島脳神経外科整形外科医院 内視鏡・腰痛センター長 夏山元伸

腰痛になったらどうする?

どんな治療法があるの?

腰痛にならないためには?

腰痛体操ってなに?

腰痛と言っても、
症状も原因も様々です。

腰痛と言ってもそれは、「腰が痛い」と症状を表しているだけ。

安静にしていれば痛まない腰痛、動いている方が気にならない腰痛、

突然襲ってくる腰痛、いつでもズキズキ痛む腰痛など、

腰痛にも様々な種類があります。また、いったん治まったと思っても、

その痛みはいつぶりがえすかわかりません。

そして、原因も色々。筋肉の疲労、骨の変形、先天性、

運動不足からくる筋肉の衰え、内臓疾患など限りなくあります。

しかし、骨や筋肉など、整形外科的な要因から生じる腰痛は、

生活の中での正しい対処の仕方で予防できたり、

腰痛になった時でも軽くすることができます。

この冊子を読んで、腰痛への備えをしてください。

腰の痛みの原因は様々ですが、
なりやすい人には共通の
傾向があるようです。

立ったままその場での作業は、筋肉疲労と不良姿勢（腰の反り返り）によって椎間板に
かなり負担がかかるために腰痛になりやすく、またずっと座っている姿勢も、立っている
状態より椎間板にかかる負担は大きく、不良な姿勢から腰痛になりやすいといえます。



同じ姿勢を長時間
続けている。



運動不足で足腰の
筋力が低下している。



重労働や運動の
し過ぎで、
筋肉疲労がある。



きつい下着をつけて
血行が悪くなり、
筋力が低下する。



体がかたい人は筋肉が
緊張しやすい傾向があるので、
血行が悪くなりやすい。



神経質な人は痛みを
感じやすい。



布団やマットがやわらかいと、
腰の部分が沈み、
腰に負担がかかる。



冷えると血行が悪くなり、
腰痛を招きやすい。

心当たりがあれば予防を心がけましょう。
日頃の心がけは腰痛予防のポイントです。

毎日の姿勢や動作を
注意することで、
腰痛は未然に防げます。

腰痛になる主な原因は、前屈姿勢（前かがみ）での動作です。

腰が前曲がりカーブを描くような姿勢を避けることが腰痛予防のポイントです。

腰痛にならない生活ポイント

荷物を持ち上げる際は、
下半身を使って



前かがみで荷物を持たず、ひざを曲げ腰を伸ばした姿勢で下半身の力を使って持ち上げましょう。

長い立ち仕事は、
台に片足を乗せて



片足を台に乗せることで、前屈姿勢になることを防ぎ、腰への負担を少なくできます。

長時間のデスクワークは
足を組んで



腰が前に傾くのを防ぐ姿勢です。左右の足を交互に組み替えて座りましょう。

運転はシートを立てて、
1時間ごとに車外で運動を



シートを立てることで腰をまっすぐな姿勢に保ちます。

ハイヒールは3cm以内



高いハイヒールは腰を前に傾けてしまい、腰痛を悪化させるおそれがあります。

中腰は禁物



前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。なるべく腰をまっすぐに保ちましょう。

それでも腰痛に襲われた場合は、
まずは安静が一番大切です。

どんな腰痛もまずは安静

どんな腰痛でも、まずは痛みの少ない姿勢で安静にすることが大切です。



▲腰をくの字にして、
横向きに寝る

▼お腹の下に座布団を入れて
うつぶせに寝る。



▲足の下に座布団を入れて
あおむけに寝る

急性の腰痛は冷やす

ぎっくり腰など急に生じた腰痛は、冷やすことで痛みを和らげることができます。ただし、痛みが増すような場合は中止してください。また、長時間の冷やし過ぎは回復を遅らせるおそれがあるので、注意してください。



氷と塩で
ビニール袋に氷と塩をひとつまみ入れ、タオルをはさんで腰に当てる。



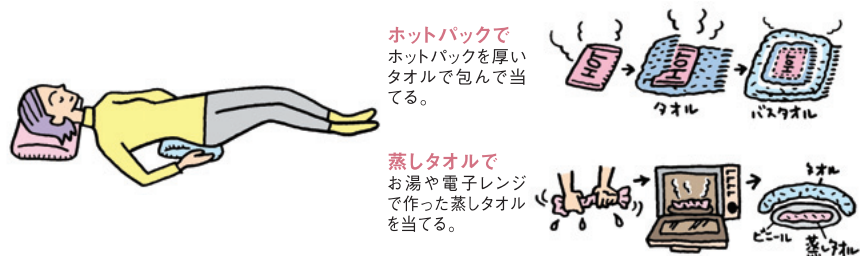
市販のアイスバックなどで
タオルをはさんで腰に当てる。



慢性の腰痛には、
温めたり、マッサージするのが
効果的です。

ジワジワとくる痛みには温める

徐々に痛くなってくる慢性の腰痛や、急性の腰痛の痛みが軽くなった場合などは、
温めると効果的です。ただし、患部に打撲や外傷があったり、
または熱を持っている時は、温めないでください。



マッサージで筋肉をほぐす

腰の筋肉をリラックスさせ、血行をよくするマッサージも慢性の腰痛には効果的です。
しかし、急性の腰痛には行わないでください。



お医者様に行きましょう。

腰痛は原因や症状によって対処の仕方も異なります。また、腰痛が深刻な病気の
シグナルかもしれません。悪化させないためにも、お医者様に診てもらうことが大切です。

病院・医院では、
症状や原因によって、
様々な専門的治療が行われています。

薬物療法



●消炎鎮痛剤／痛みを止め
ます。●筋弛緩剤／筋の緊張
をほぐして痛みを軽くします。
●ビタミン剤／神経の損傷を
回復させるための薬です。●精神安定剤／腰痛
によるイライラが筋を緊張させ、さらに痛くなる
のを防ぎます。●骨粗鬆症治療薬／骨量が
少なくなる骨粗鬆症が原因の場合に使います。

牽引療法



下半身を引っ張って、
腰を伸ばします。

温熱療法



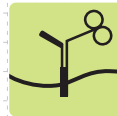
患部を温めて血行をよくし、
痛みを和らげます。

ブロック療法



局所麻酔剤を注射し、痛みを
伝える神経の働きを止めます。

手術療法



手術で痛みの原因を取り除き
ます。最近は内視鏡を使って約
16ミリの小さな創で手術ができ、
翌日から歩くことができます。

レーザー治療



椎間板ヘルニアの治療法で、
患部にレーザーを当て、痛み
の元となっている神経の圧迫
を軽くします。

体操療法



腰を支える筋肉を強くします。
自宅でもできる腰痛体操を
7ページからご紹介しています。

装具療法



コルセットや腰部固定帯で腰
の負担を軽くします。

毎日の腰痛体操で腰をケアすれば、腰痛の軽減にも予防にも効果的です。

筋肉を鍛える運動

■ 腹筋強化運動 腹筋を強くする運動（10回ずつ）



- ① あおむけで、ひざを軽く曲げ、腕は体の横におきます。

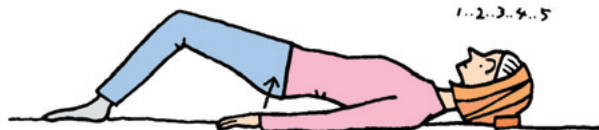


- ② イチツ、ニツ、サンツと肩が床から10cmのところまで上体を起こし、5秒間そのまま保ちます。

■ 骨盤傾斜運動 腰の反りを減らす運動（10回ずつ）



- ① あおむけで、軽くひざを曲げ、背中が床につくように押しつけます。



- ② 次に、肛門をギュッとつぼめるようにし、おしりを少し浮かせて、5秒間止めます。

■ 下部背筋伸長運動 腰の筋肉を伸ばす運動（10回ずつ）



- ① あおむけで、ひざを軽く曲げます。イチツ、ニツとひざを曲げ、両手でかかえます。



- ② サンツ、シツとひざを胸につけ、5秒間止めます。

ストレッチ体操

■ 腰のストレッチング



上体はあおむけのままで、
腰から下をひねります。

■ 腰のストレッチング

長時間立っていたり座っていたりする仕事の方は、
一定時間経過したら図のようなストレッチをしましょう。



腰を反らします。



腰をまわします。

■ 背筋のストレッチング



あおむけに寝てひざを抱えます。

■ もものストレッチング



〈もも前〉
片ひざは立て、
片ひざは後ろについて、
腰をゆっくり沈めます。



〈もも裏〉
片足ずつ台の上にな
のせて、上体を前に
倒します。

■ 背中を伸ばすストレッチング



背中の下にクッションを入れ、腰を反らせます。

■ 背骨の前屈／後屈ストレッチング



おへそを覗くように
腰を丸めます。



胸を張るように
腰を反らせます。

手軽に痛みを和らげるとともに、
痛みへの不安を解消してくれる腰部固定帯。
だから、毎日がより活発に楽しく過ごせます。

腰を休ませるために効果的です。

腰が痛い時は安静が一番ですが、日常生活を休むことはなかなか難しいことです。
そこで腰をサポートし、周辺の筋肉などを安静にしている状態にするのが腰部固定帯です。

■ 腹腔圧上昇効果

腹部に適度な圧迫力を与えることで、
腹腔圧を上昇させ、
腰椎への負担を軽減します。



■ 姿勢制御効果

背中側を固定することで反り過ぎを抑え、
腰への負担を軽くします。



■ 保温効果

腰を温めて筋の緊張を
解きほぐし、リラックスさせます。

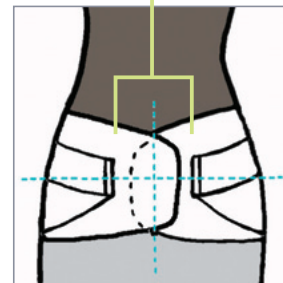
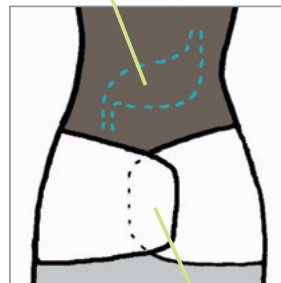


腰部固定帯の正しいつけ方

腰部固定帯は正しくつけてこそ、その効果を発揮します。
ポイントを押さえて正しく装着しましょう。

胃を圧迫
しないように。

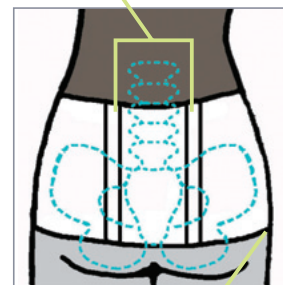
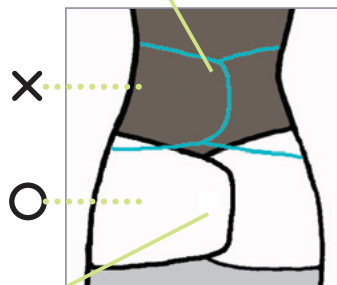
補助ベルトがある場合は、
左右均等な位置にとめる。



前合わせは
きちんと重ねて。

つける位置は
正確に。

背骨は二本の
ステーの間に。



腰巻きのようにつけるのではなく、
おへその位置を基準に正確につけましょう。

ベルトの下端は
骨盤にかけて。

※正しい装着位置は、処方された製品の取扱い説明書をご覧ください。

腰部固定帯の装着例

腰部固定帯のご使用にあたっては
お医者様の指示にしたがってください。

腰部全体を覆う保温性のある汎用タイプ



通気性を重視しメッシュ素材を使用したタイプ



機能性や装着のしやすさを重視したタイプ（幅が狭い。生地が薄いなどのタイプ）



スポーツタイプ



お問い合わせは当院まで

発行 **日本シグマックス株式会社** この小冊子についての
お問い合わせは、
サンキューダイヤルへ **フリーコール
携帯・PHS OK** **0120-148650** 〔受付時間/10:00～17:00 土・日・祝日除く〕