

## つらい慢性腰痛を長引かせないポイント!

～腰痛を繰り返してしまう人の傾向とは?～

### 腰痛もシーズンがある?

この時期に実は腰痛を発症する方が増加する傾向にありますが、なぜか分かりますか? そうです、スポーツの秋ということで普段体を動かさない人が急に動かしたり無理をしたりすると、体の中心の腰に大きく負担がかかり痛めてしまいます。それがきっかけで腰痛が慢性化したり、良くなりかけたと思ったら、また無理をして悪化したりと繰り返す腰痛に悩まされている方も多いようです。そこで今回は、腰痛を長引かせてしまう方の傾向と、それを防ぐ3つの予防ポイントを一緒に勉強して、つらい慢性腰痛に悩まされないようにしましょう!



### 腰痛が長引くことはよくある

腰に注意を払っているはずなのに腰痛になることも少なくありません。腰痛を初めて経験すると、たとえ軽度であっても痛みがある状態の不快感を痛感されると思います。痛みがひどいと日常生活の簡単な動作もおぼつかず、思わずイライラしてしまったり、何をやるにも恐る恐ると心も体も縮こまったような小さな動きを強いられたり、負担は小さなものではありません。当然ながら「もう、腰痛にはなりたくない! 頑張って予防しよう!」と思いますよね。ですが細心の注意を払っているつもりでも、腰痛を繰り返してしまう場合があります。腰に何の配慮もしない人も同じように、治りかけの腰痛がまた悪化したり、治りきらないまま、だらだらと腰痛が慢性化してしまう人もいます。腰に最新の注意を払っている人は、「気をつけているのにどうして?」と納得がいかないかもしれません。



### 腰痛が長引きやすいタイプとは

それでは次に、腰痛を抱えている人や腰痛を繰り返しやすいという人は、下の項目を確認してみましょう。当てはまるものが多いほど、腰痛を伴う生活が長引いたり、再発したりする可能性が高いです。さて、みなさんはいくつ当てはまりますか?

- 日常生活動作以外の運動はほとんどしない
- じっと座っている、じっと立っている時間が長い
- 何をやるにも、腰の状態が気になり注意を払っている
- 悩み事をしながら過ごすことが多い
- 1日を通して、無表情で笑顔が少ない、表情がひきつっている
- 考え事をしながら、荷物を運んだり、食事の支度をしたりと何か作業をしている
- 「顔を洗おうとすると腰が痛むんだよね」と腰痛が起こる動作を自分で分かっている



## 腰痛に結びつく、7つの要素

みなさんは、前頁でいくつあてはまったでしょうか？それぞれ腰痛に結びつく要因があるものですが、気を付ける点などを詳しく見ていきましょう。

### ◇ 日常生活活動以外の運動はほとんどしない ◇

働き盛りの年齢であれば、日常生活の動作に必要な最低限の筋肉の量は、ある程度保持できるかもしれません。しかし、筋肉量ではなく、筋肉の正常な働きや血行の良し悪しを考えると、日常生活での動作だけでは足りません。負担のかかりやすい部位が目立ってきたりもします。全身的な運動をすることが、腰痛予防につながります。

### ◇ じっと座っている・じっと立っている時間が長い ◇

生活習慣により、あまり体を動かすことが無い、という人もいます。姿勢を支え、腰を安定させる機能にとっての大敵は「同じ姿勢を続けること」です。一定部位にどうしても負荷がかかります。姿勢が悪くなっている人であれば、なおさら注意しなくてはなりません。腰・骨盤周りの筋肉が疲労すると、姿勢の悪さは意識しても改善されにくくなります。

### ◇ 何をすることも、腰の状態が気になり注意を払っている ◇

腰に注意を払うことも必要ではありますが、気にし過ぎてしまうと逆効果になりかねません。腰痛に対して恐怖心や不安感が強まると、無意識のうちに腰の筋肉がこわばり、血流が低下してしまう場合がありますので、あまり気にしないように心掛けましょう。

### ◇ 悩み事をしながら過ごすことが多い ◇

悩み事は誰にでもあることかもしれませんが、その悩み事を考えただけで、体に緊張が走り、腰の支えが不安定になることがあります。ストレス反応のひとつです。なるべく頭の中はすっきりさせて過ごしたいところです。

### ◇ 1日を通して、無表情で笑顔が少ない。もしくは表情がひきつっている ◇

楽しいことがなければ敢えて笑う必要もないかもしれませんが、笑顔は筋肉をリラックスさせる効果があります。腰の筋肉も楽しい時間を過ごすことでリラックスします。腰痛を繰り返しやすい人は、笑顔の時間を増やすことも腰痛予防効果を上げるポイントになります。

### ◇ 考え事をしながら、荷物を運んだり、食事の支度をしたいと何か作業をしている ◇

考え事をしている時、腰には注意を払うことができていないことが殆どです。考え事の内容が、悩み事だったりとかストレス反応を起こすものであると、腰を支える筋力のパワーが低下することがあり、腰痛につながる恐れがあります。

### ◇ 「顔を洗おうとすると腰が痛むんだよね」と腰痛が起こる動作を自分で分かっている ◇

腰痛を伴う動作や姿勢は自覚していると思いますが、「屈むと痛む」と思いこんでしまい、屈む際に体が緊張を起こし、腰に負担をかけることがあります。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

