

## 腰痛を予防するには？

俣田 敏且（整形外科・医長）

### 腰痛はなぜ起こる？



背骨はS字状にカーブして、運動による衝撃や筋肉への負担を緩和するなど姿勢のバランスを正常に保つ働きをしています。従って、この彎曲が消失するような姿勢を続けると背骨に無理がかかり、腰痛が出現します。

腰痛を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？ 基本的にはいつも日常生活で腰に負担をかけないように注意

し、年齢と共に減少する腹筋や背筋の筋力を維持する事です。腰痛はちょっとしたきっかけで生じることが多く、そういう点では、日常生活で注意すればかなり予防できます。

### 日常生活での注意の仕方

腰痛の予防のための生活上の注意点について述べたいと思います。

**1) 椅子の座り方** 椅子に座ることは腰への負担が多く、①深く腰かける ②背すじを伸ばし、適度な腰椎の前彎を保つ。股関節、膝、足首は90度位で、ときどき足を組むのも良い方法です。③少なくとも1時間座ったら、2、3分でも立って姿勢を変えることが大切です。

**2) 机の使い方** 低い机では前屈みの姿勢になりやすいので、机と目の距離は30cm程度になるよう、机または椅子の高さを調節します。

**3) 立ち仕事の姿勢** たとえば、台所仕事をする時には ①流し台の高さは肘より少し低い位置にし、中腰を取らない。②高さ15-20cmの足台を置いて、ときどき休めの姿勢をとる。③足先が5-6cm流し台の下に入るようにする。

**4) 履き物** ハイヒールは腰のそり（前弯）を強くするので、腰痛のある人には向きません。長時間歩いたり、立ったりする場合にはあまり踵の高くない靴がよいでしょう。また長時間の起立では片足を段の上に乗せると腰痛を減らすことが出来ます。

**5) 寝具と寝方** 柔らかいベッドや布団は背骨全体が沈みこんで丸くなってしまい、板のように硬い寝具では腰が反り返った状態になってしまいます。寝具の硬さは、寝てみてやや硬めに感じる位で、腰のあたりが重みで少し沈むくらいのものが理想的です。

**6) アイロン掛けや掃除** アイロン掛けも前屈みにならないようにするためにテーブルを使用し、掃除機を使用する時も中腰をとらない姿勢で行うことが大切です。

**7) 物の持ち方** 膝を伸ばしたままで上体を前屈し、床に手を伸ばすことは腰に大変な負担です。床の物を拾う場合には必ず膝を曲げて、しゃがんでからにして下さい。また、なるべく体に近づけて、腹筋と背筋に力を入れ、腹圧を高めて持ち上げて下さい。

**8) 自動車を運転する時の姿勢** 自動車の運転は腰には良い姿勢ではないので、腰痛のある人は注意しなければなりません。シートはやや硬め、シートの背もたれは120度位に倒し、深く腰かけます。バックレスト（腰当て）を使用しても良いでしょう。一回の運転時間を短くし、こまめに休み、その際には外で腰を十分に伸ばし、ストレッチを行う様にして下さい。



俣田医師