

腰痛の原因と対処

急激な腰の痛みの一つに「ぎっくり腰」があり、痛みのため動きが非常に困難となります。これは腰椎を支えている靭帯や関節が損傷したためです。最善の治療は安静臥床です。痛みのないいちばん楽な姿勢で数日間安静にしていると自然と痛みがひいてきます。痛みが強く続く場合には、椎間板ヘルニアや他の疾患も考えられるため、医師の診察を早期に受けてください。

また、筋膜・靭帯・椎間板・骨の構造異常（分離症・すべり症）などに過労や老化が組み合わさって、慢性の腰痛となることがあります。この場合の痛みはぎっくり腰のように急激に生じる時ほど強くはありませんが、体を動かす際に痛みが強くなります。予防のためには常に正しい姿勢を保ち、腰に負担のかかる動作を避けることが肝心です。長時間の前屈・中腰が最も痛みを起こしやすい姿勢ですから、注意してください。また、寝る姿勢や寝床も腰の負担を和らげるものにしてください。仕事中に痛みが出るときはコルセットを装着するといいいでしょう。腰を温めると、血液の循環がよくなり筋肉がほぐれ痛みを和らげます。

ここで体操について一言。腹筋を鍛えたり、背筋のストレッチなどの軽い体操をお勧めします。しかし、痛みを伴う運動は逆効果です。くれぐれも自分にあった運動をしましょう。また、肥満もよくありません。腰痛はいろんな原因で起こり、治療も異なります。医師に気軽にご相談ください。

平成12年 5月
松本 健次郎