

健康 ぷらざ

ちょっとした工夫を —腰痛と上手につきあうために—

企画：
日本医師会

No.165

指導：福島県立医科大学整形外科 教授 菊地 臣一

前かがみは厳禁

腰痛は二足歩行をしている私たち人間にとって逃れられない宿命とさえいわれています。腰痛の原因の一つとして、姿勢の悪さとお腹や背中筋力の低下があります。腰痛症で悩んでいる人にとって日常生活の注意で一番重要なことは、腰に負担をかけることです。前かがみなど腰に負担がかかる姿勢をとらないように注意しましょう。

1. 朝起きるとき

朝起きてすぐは、それまで筋肉が休んでいたため、その力が弱く、腰痛になりやすい時間帯です。布団の中で十分に伸びをしたり、準備運動をしてから起きるとよいでしょう。



2. 顔を洗うとき

前かがみにならないよう気をつけましょう。10～20センチくらいの高さの台に片足をのせるだけで腰への負担は少なくなります。



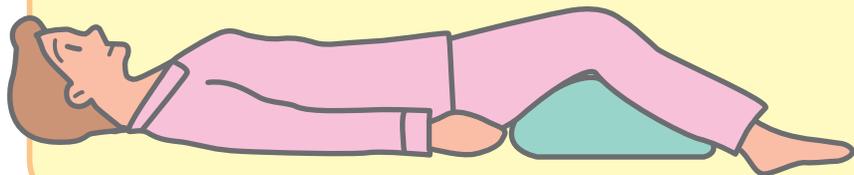
3. 物を持ち上げるとき

腰を落として床に膝をつき、物を体に密着させるように背中を伸ばしたまま持ち上げるようにしましょう。



4. 寝るとき

仰向けで寝る場合は、膝の下に布団等を入れて膝が軽く曲がるようにするとよいでしょう。寝具にはお尻が沈み込まないような、やや硬めのマットレスがおすすめです。うつ伏せ寝は腰に負担がかかりますのでやめましょう。



使いすぎない、 いたわりすぎない

体力に自信があるからといって無理をするのは禁物ですが、安静にしすぎるのも、骨や筋肉が弱まるので、むしろ逆効果です。普段から無理のない程度の運動をして、腹筋・背筋をきたえるよう心がけましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。