



RAKUWA
lecture of health

第179回 らくわ健康教室


2014年1月30日



腰痛について

～ 理学療法士の立場から ～

洛和会丸太町病院
リハビリテーション科 主席係長 前芝 邦昭

 発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

腰痛について ～ 理学療法士の立場から ～

はじめに

腰痛について、理学療法士の立場から、腰痛とは何か、運動療法の効果と
その実際、日常生活での注意点などに分けて、ご説明します。



Q&Aで腰痛を知ろう

Q: 一生涯で腰痛を感じる人の割合は、次のうちどれでしょう?

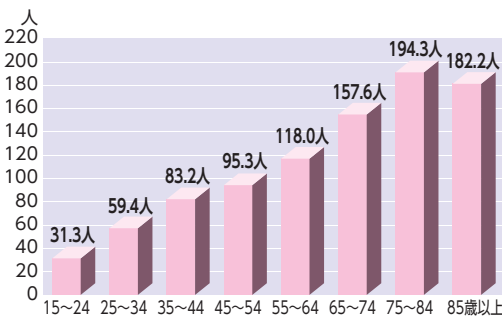
- ① 10～30%
- ② 40～50%
- ③ 60～80%



A: 正解は③。腰痛の生涯有病率は60～80%です。腰痛とは、その痛みの程度に差があるものの、ほとんどの人が感じる症状の一つです。腰痛は肥満、喫煙、姿勢、生活サイクル、さらには遺伝、老化など、複数の原因が絡み合っつくられた症状です。加齢とともに、その割合は高くなります。

年齢とともに腰痛は増える

■ 腰痛の男性の割合



人口1,000人に対して(複数回答)
資料:厚生労働省「国民生活基礎調査」平成19年より

タクシー運転手(52.6歳) 腰痛有訴率 45.8%

Q: 腰痛が自然軽快する割合は、次のうちどれでしょう?

- ① 30～35%
- ② 50～55%
- ③ 80～85%



A: 正解は③。腰痛は6～12週で、80～85%が自然軽快します。ただ、そのうち60%は再発します。3カ月以上続くものを慢性腰痛といいます。慢性腰痛は、心理的な要因や、人間関係でのストレスなど、社会的な要因などが関与していることが多いです。

Q: 椎間板ヘルニアが多い年代は、次のうちどれでしょう?

- ① 20～30歳代
- ② 40～50歳代
- ③ 70歳代以上の女性



A: 正解は①の20～30歳代です。自然消滅する場合も多いのですが、再発するリスクも高いです。40～50歳代では、腰椎すべり症が増加します。50～60歳代では変形性腰椎症や脊柱管狭窄症などが増加、70歳代以上の女性では脊椎圧迫骨折が増加します。

Q: 緊急に受診する必要がある症状は、次のうちどれでしょう?

- ① 姿勢や体を動かすと腰が痛い
- ② 腰そのものの痛みより片側の下肢痛が強い
- ③ 安静時により腰が痛む
- ④ 急に歩きにくくなった

A: 正解は④です。馬尾症候群の可能性があるので、馬尾神経は脊柱の下のほうにある神経で、馬の尻尾のような形をしています。馬尾症候群は、排せつ・排尿障害(肛門が閉まらない、尿が出にくい、歩けないなど)を引き起こします。緊急手術が必要で、発症から48時間以内に手術ができるかどうか



かで予後が違ってきます。

②の場合は、神経根性疼痛の疑いがあります。6週間以内に50%が改善します。

③の場合は、急変の可能性は低いものの、重篤な脊椎病変(腫瘍、感染症、がんなど)が潜んでいる可能性を示す危険信号なので、受診をお勧めします。



腰の痛みは心理状態によって変化します

腰痛のレベルが実際には「2」であっても、心理状態次第で脳が痛みのレベルを「5」に感じる場合もあります。逆に、落ち着いた心理状態や、音楽などを聴いて楽しい気持ちのとき、おいしいものを食べているときなどは、痛みのレベルが下がります。

適度な運動は心理的ストレスを改善します

腰痛があるときの、無理な運動はいけません。しかし、適度な運動は行ったほうが生活の質(QOL)は改善します。痛みを伴わない運動もありますので、適度な運動を心掛けましょう。

椎間板と椎間関節

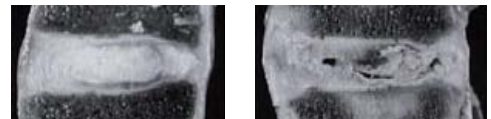
人間は二足歩行するため、背骨が湾曲し、腰の辺りの腰椎がすべりやすい構造になっています。椎間板は、腰椎のクッション機能を果た

していますが、加齢による劣化も起こります。椎間板、椎間関節、仙腸関節に痛みが出やすいです。

椎間板のクッション機能は加齢で劣化

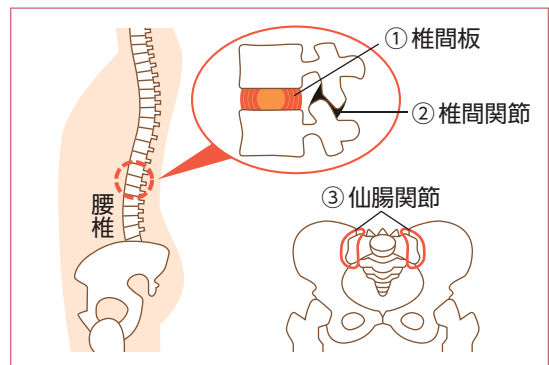
↓
関節・筋肉・靭帯にストレス

■ 椎間板の側断面肉眼像



正常：髄核は中心部にあり、水分が多いため断面から

変性：髄核の水分は減少し椎間板全体に亀裂が入っています。



正しい姿勢で腰痛を防ごう

骨盤の動きで腰椎への負担が変わります。骨盤が前に傾いていると腰椎の外側の筋肉が、骨盤が後ろに傾くと腰椎のおなか側の筋肉が緊張します。どちらの筋肉の働きも均等な場合が、一番負担の少ないニュートラルの状態です。腰痛になってしまったら、立って腰の裏側に手を当て、背骨を反らせたり前かがみにして一番楽な姿勢を探ることで。

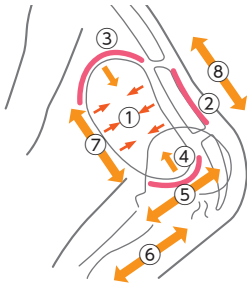
座る場合でも、前かがみに座ると体の重心が背骨より前に来るので、筋肉が頑張ることで体を支えることになります。真っすぐに正しい座り方をすると、背骨の中心に重心がくるので、筋肉の負担が少なくなります。

筋肉が骨の歪みを支える

腰を安定させるため、多くの筋肉が働いています。姿勢を保つには、腹筋や背筋より、おなかの奥にある筋肉(腹横筋など)を鍛えるほうが有効です。なかでも腹横筋は、体を動かそうとする際にいち早く動いて背骨を守る“自前のコルセット”の役割をしています。

腰を安定させるため多くの筋肉が働いている

■ ニュートラルゾーンでの積極的制御システム



ローカル制御

- ① 腹横筋
- ② 多裂筋
- ③ 横隔膜
- ④ 骨盤底

グローバル制御

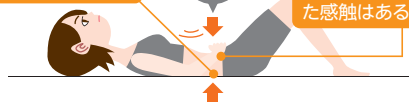
- ⑤ 臀筋
- ⑥ ハムストリング
- ⑦ 腹直筋
- ⑧ 脊柱起立筋

<腹横筋を鍛える>

ドローイン (おなかをへこませる呼吸法)

CHECK1

腰椎が床にベッタリとくっついているか?



CHECK2

押さえている指に筋肉がかたくなった感触はあるか?

このふたつがクリアできれば、腹横筋にしっかりと力が入っている。まずは10秒。慣れてきたら徐々に伸ばし、できれば30秒はへこませてみよう。

ドローインは、イメージすることが大切です。思い切りおなかを抱きしめられているイメージで行ってください。

おわりに



理学療法士の立場から

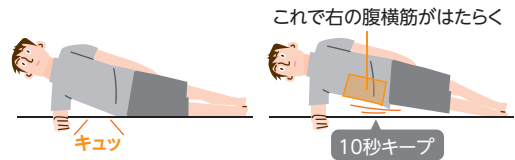
腰痛は自然改善することが多い症状ですが、慢性腰痛にならないよう注意が必要です。動く前に、「さあ、動くぞ」と意識することで、体の内側の筋肉がコルセットのように体を守ってくれます。意識してから動きましょう。

運動療法は、腰部のストレス・心理的ストレスを減少させる効果があるため、無理のない範囲で日常生活の中に取り入れていきましょう。

日々の工夫で腰痛をコントロールし、充実した生活を送れることを願っています。

サイドブリッジ

- ① 右腕をついて横向きに寝てドローイン
- ② 腰をグッと持ち上げて体をまっすぐにし、10秒キープ



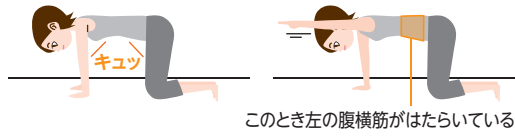
これで右の腹横筋がはたらく

体がねじれないように注意して行ってください。

<多裂筋を鍛える>

ハンドニー(手を上げる)

- ① 四つんばいになってドローイン 背中をまっすぐにする
- ② 左腕を上げる ※背中が曲がらないように注意



このとき左の腹横筋がはたらいっている

さらに強化したいなら、左手に加えて右足も上げ、10秒保ちます。

運転時の注意

長時間、車を運転する方や、腰の痛い方は、腰椎をサポートする“腰まくら”を使われることをお勧めします。

腰椎の前弯をサポートする腰まくら

