

世界保健機関 (WHO)

筋骨格筋系の健康 ファクトシート発表 (2022年7月14日)

もはや国民病 腰痛

*ファクトシート: 疾病や健康課題に関する市民向けの基本情報

主な事実(世界保健機構・日本WHO協会より)

- ・世界中で約 17 億 1000 万人が何らかの筋骨格系の症状を有しています。(腰痛は、ダントツ。5億6800万人が苦しんでいます。)
- ・筋骨格系の症状は、世界的に主な要因であり、腰痛は 160 か国において単独の障がい原因として第1位。
- ・筋骨格系の症状は、可動性と器用さを著しく制限し、仕事からの早期退職、幸福度の低下、社会参加能力の低下につながります。
- ・人口増加と高齢化により、筋骨格系の症状とそれに関連する機能制限を抱えて生活する人々の数が急速に増加しています。
- ・WHO は、多くのプログラム領域において、筋骨格系疾患による負担に対応しています。

皆さん、少なからず、腰に痛みを感じたことがあるのではないのでしょうか。世界人口は 80 億人を突破(11/15)、その内 7.1% ぐらいの 5 億 6,800 万人、日本人人口 1 億 2278 万人中約 24.4% の約 3000 万人も腰痛仲間がいます。腰痛と一言と言っても様々な要因があるようですので、NHK 健康チャンネル様や大正製薬様 HP などを中心に、まとめてみます。

腰痛の危険度セルフチェック

①	じっとしていても痛む	すごく危険	重い脊椎の病気や内臓の病気の可能性
②	背中が曲がってきた	危険	骨粗しょう症による圧迫骨折の可能性
③	お尻や足が痛む・しびれる	要注意	腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど神経の障害の可能性。
④	脚のしびれにより長く歩けない		
⑤	体を動かしたときだけ腰だけ痛む	危険なし	1ヶ月以内に痛みがなくなるものは心配ないが、3ヶ月以上続く場合、慢性腰痛かも。

①~④は、医療機関を受診することをおすすめします。その場合、腰痛の症状をうまく伝えることで、的確な診断を得ることができるそうです。私はちょっとだけヘルニアなのですが、初めて病院に行ったときに、どんな痛みなのかなど聞かれましたが、痛いとしか言えませんでした(´▽`) お医者様を困らせました。

的確な診断を得るコツ! 症状をうまく伝える 5つのポイント (①~④の方)

・いつから	いつから痛むのか。日ごとに痛みが強くなっているか、同じ痛みが続いているのか。
・どこが	腰のどのあたりか。背骨やお尻、脚も痛むのかを伝える。
・どんなふうに	激しい痛みが続くのか、弱い痛みなのか。痛みの強さはどの程度か。
・どんなときに	腰を曲げると痛い、歩くと痛い、安静にしても痛いなど、誘発する動作を伝える
・その他の症状	しびれや麻痺、発熱、尿や便がでにくいなど腰痛とともに他の症状がある時は伝える

⑤の方へ

体と動かしたとき腰だけ痛むに当てはまる場合、腰の椎間関節や筋肉などが原因の腰痛である可能性が高く、その場合、当面の危険はありません。ただし、1カ月以内に痛みがなくならず、症状の悪化や3カ月以上症状が続く慢性腰痛の場合、整形外科の受診をおすすめします。

筋肉による腰痛 → うつ伏せに寝て体を後ろにそらす。できなかつたらこれかも。

腰にある筋肉の内、首から腰までつながっている「脊柱起立筋」とその奥にある「多裂筋」が弱くなると腰痛を起こしやすくなると考えられています。

心理的要因による腰痛 → 朝方、痛みが強くなる、夕方は痛みが軽減する傾向。

脳には、痛みを和らげる働きが備わっていますが、家庭や職場でのストレスなどがあると、ドーパミンが放出されにくくなり、慢性的な痛みを感じるようになってしまいます。一般的に腰に異常のある人は、使えば使うほど痛みがひどくなるため、夕方に痛みが強くなる傾向にあります。しかし、長期間心理的要因のある人は、午前中、意欲低下や抑うつ気分が強くと表れ腰痛が強くなり、夕方にかけて症状が軽減する傾向にあります。

慢性腰痛だけで1枚書けそうなので、端折りますが、
チェックできる NHK 健康チャンネルの URL を貼っておきます→



⑤の危険でない腰痛の対処法

病院に行くほどでない腰痛は、下記のような対策で効果が期待できます。

○適度な運動

ウォーキングのような適度の有酸素運動を毎日。脳への血流がアップし、脳の中で痛みを抑える物質が増えます。また、楽しいことを妄想しながら歩くとドーパミンとかセロトニンとか出て更に良い。心理的要因も吹っ飛ばす。「昨日より長く歩いて範囲が広がった、俺ってすごくない?」とか「昨日より速くできた、私ってもしかして才能ある?」とか歩いている最中、誰かに見られたら「俺(私)は、この角度から見るとイケメン(美人)」とかポジティブに行きましょう。脳内でだけなら捕まりません。ニヤついていると職質されますので、ご注意ください。

○できる範囲で通常の生活を続ける

普段どおりの生活を続けます。ただし、普段、家事をしていないなどあったら、出来ることを探して手伝いましょう。動きましょう。腰を治すためです。ただ、無理はダメです。

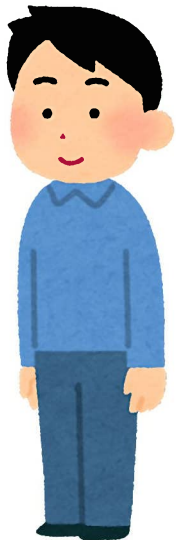
○ストレス対策を行う

リラックスしている時、脳には、平常時の60%増という大量の血液が流れ込んでいます。酸素をたくさん取り込み脳が最も力を発揮するそうです。楽しいと感じることを行うと血流が良くなって痛みを抑える物質が増え、痛みを抑えることができます。好きな音楽を聴く、映画を見る、アロマオイルなど香りを楽しむこともリラックス効果を期待できます。

言いたいことがたくさんあるんだ！

まずは、体を知ることから。

まず、筋肉のアンバランスを見つけよう！「姿勢の癖」に気を付ける



鏡の前でかかとをそろえ、つま先を軽く開いて立ってみましょう。

立った姿勢でチェック

- 「膝上」がついているか
- 「ふくらはぎ」がついているか
- 「くるぶし」がついているか

どこか1か所でもついていない部分があれば、筋肉のアンバランスが生じています。

仰向けに寝て、両手を身体から離し、全身の力を抜いてください。



寝た姿勢でチェック

- 背中の左右が同じように床についているか
- 腰が浮かずに床についているか

姿勢の良い人は、筋肉のバランスが良い人。姿勢が良いと若々しく見えるし、腰痛も防げて一石二鳥！おでこのしわ改善にも一役なので、一石三鳥かも。日々、姿勢を意識することが腰痛対策の第一歩。

ちょっとバランスが悪かった方へ、体幹（インナーマッスル）の筋肉を整える運動法を紹介します。

コンディショニングという方法で、「体調改善運動」ともいわれます。筋トレが目的でなく、筋肉のバランスを整える、筋肉を正しく使えるようにするメソッドです。小さな動きなので、運動がめんどい人も寝転がってできるので、ぜひ。

STEP1：腰回りの筋肉アンバランスリセット

【腰椎クルクル】



①いじけずに、膝は体育座りのまま後ろに寝転がります。両手は、楽なポジションでOK。

②両膝をそろえたまま、全身の力を抜き、膝だけを左右に軽く揺らし動かします。

【point】腰幅を超えないように小さなふり幅で！

回数に決まりはありません。しっかりとリセットされると、浮いていた腰が床に着くようになります。

STEP2：骨盤を正しい位置に戻す

【腰椎トントン】

STEP1の続きです。

①仰向けになり両足をそろえて膝を三角に立てたままに。

②両手で両ももの裏をもち、太ももが床と垂直になるまで両足同時に持ち上げます。

③息を吐きながら→両膝を胸にむかってゆっくりと小さくひきつける

息を吸いながら→元の位置に戻します。

数回繰り返しましょう。力を抜いてゆっくりと骨盤が動くのを感じながら行うのがポイントです。

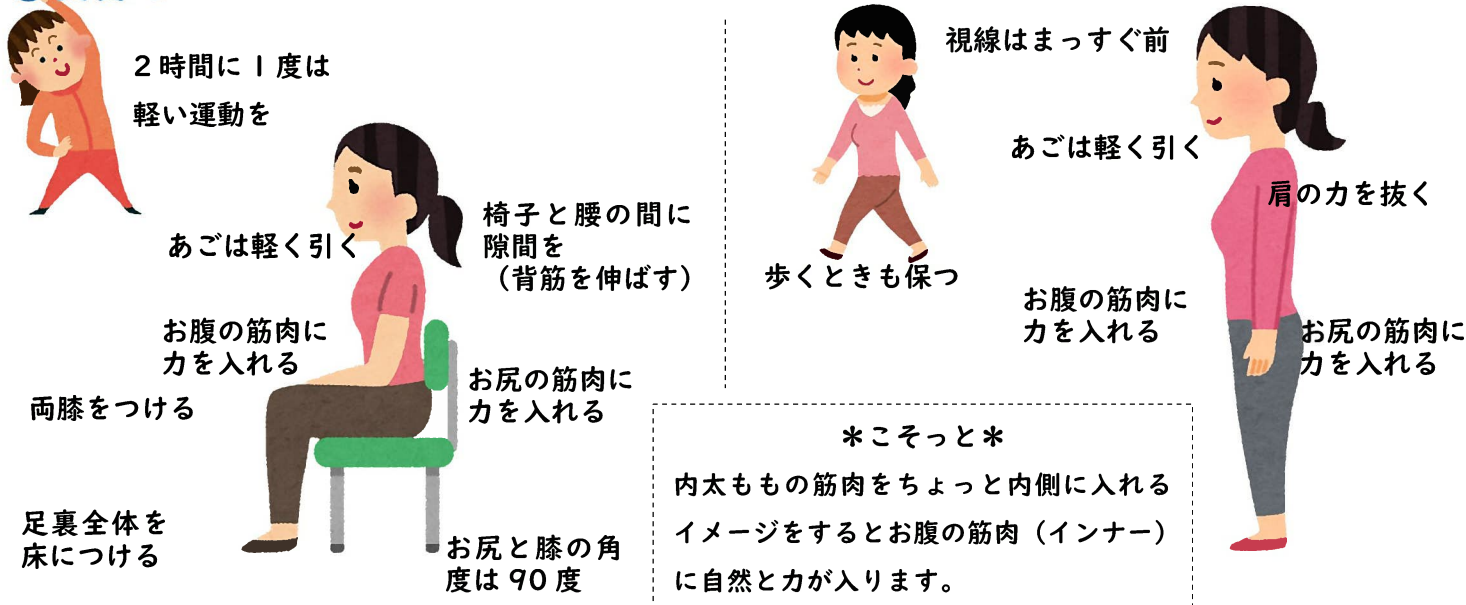
腰痛は、血行不良も原因の1つです。40度くらいのややぬるめのお湯につかり、1日の筋肉の疲れをリセットしてから行うのもお勧めです！

次頁は、予防習慣。日常を少し変えるだけの予防です。

言いたいことがたくさんあるんだ！

予防習慣 3つ。腰痛を発症しないことが大切だ。

①姿勢を正す



2時間に1度は軽い運動を

あごは軽く引く

椅子と腰の間に隙間を（背筋を伸ばす）

お尻の筋肉に力を入れる

お尻と膝の角度は90度

お腹の筋肉に力を入れる

両膝をつける

足裏全体を床につける

視線はまっすぐ前

あごは軽く引く

歩くときも保つ

肩の力を抜く

お腹の筋肉に力を入れる

お尻の筋肉に力を入れる

こそっと
内太ももの筋肉をちょっと内側に入れるイメージをするとお腹の筋肉（インナー）に自然と力が入ります。

②寝具を見直す

【こんな寝具は注意】

高すぎる枕 → 首が曲がる。

柔らかすぎる敷布団 → 背中や腰が沈み込む

首から腰にかけての背骨のS字カーブが崩れると肩や腰の負担に。疲れも取れない。



【枕選び】

- 頭が適度に沈む柔らかいもの
- 寝返りをしても頭が落ちない長さ
- 頭が持ち上がらない低さのもの

【敷布団選び】

- 体が沈み込まない硬さのもの

③日常動作に一工夫：管理部掲示板にもあるので、ご確認を。

【腰を痛める可能性を低くする 2つの指針】

- かがむ時、ものを持つ時、頭が足の上になるようにする。
- ものを身体に近づけて重心が骨盤や体幹が中心になるようにすると安定性が増す。

【①足と下肢】

持ち上げる前→持ち上げる

- 足は肩幅
- 靴は安定するもの
- 膝を曲げる
- 脚力を使って持ち上げる

【②骨盤】持ち上げる時

- 骨盤を立てて、体幹と一直線になるようにする。
- 荷物を身体にできるだけ近づける

【③体幹】持ち上げる途中

- 腰を真っ直ぐに。
- 肩を前に出さないで下げる

【④体幹】持ち上げ完了

- 頭を真っ直ぐ前を向く。
- 鼻が足先と同じ向きに。
- 頭を方の上になるような位置に。



【注意】すぐに身に付くものではありません。何度も思い出しやってみることが大切です。

体験として、脚力を使って持ち上げるだけでもかなり違うと思います。

重心を意識してお茶を運ぶとお茶がこぼれず、すたすた階段も上ります。重心は、動くと移動します。正確な位置は数値で、はじき出せません。しかし、意識すると分かります。すたすた階段を上げられるのが証拠です。

