

腰痛の改善 & 予防法

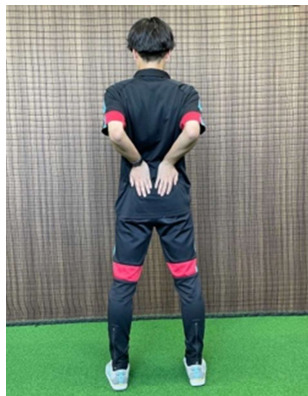
みなさん、腰痛が起こったことはありますか？日本では約 2,800 万人が腰痛に悩んでいるとのデータがあります。その原因は脊椎の変形、骨折、椎間板ヘルニア、筋肉痛などがありますが、時に腫瘍や内臓疾患（尿路結石など）でも腰痛が生じます。このように原因がはっきりしている腰痛を特異的腰痛といいます。これとは別に原因がわからない腰痛もあり、非特異的腰痛といいます。実はこの非特異的腰痛は腰痛全体の 85%と大半を占めています。この非特異的腰痛を改善させ、予防するにはストレッチングや体幹トレーニングなどの運動療法が有効です。運動療法の方法は沢山あり、ネット検索すれば様々な方法が挙げられています。

今回はおすすめのストレッチングを 2 つ紹介します。

1 つ目は東京大学 22 世紀医療センターの松平浩先生が推奨する、「これだけ体操」です。

方法

- ① 肩幅に足を開き直立し、お尻の上の部分に両手の平を置き、肩甲骨を引き寄せます。
- ② この状態からアゴを引きながら腰を後ろに反らして 3 秒間保ちます。2 から 3 回行います。ポイントは腰を反らす際に膝はできるだけ伸ばし、骨盤を両手の平で前へ押し込むように行います。



この体操は仕事の合間にも行うことができます。特に座り仕事などで猫背姿勢が続いたあとに有効です。腰痛は椎間板の中にある髄核がずれたことで生じることがあり、不良姿勢が続いて髄核がずれたまま放置されると、ぎっくり腰や椎間板ヘルニアになるリスクが高まります。「これだけ体操」を習慣化することで、このような髄核のずれに伴う腰痛の悪化を未然に防ぐことに役立ちます。

2つ目は徳島大学教授の西良浩一先生が提唱した「ジャックナイフストレッチ」です。

このストレッチは腰椎分離症など腰を痛める子供たちの腰痛予防に推奨されていますが、大人の腰痛にも非常に有効と考えています。太ももの後ろの筋肉（ハムストリングス）の硬さが骨盤の回転動作に影響し、腰痛が生じる原因となります。このハムストリングスの硬さを改善させることで、腰痛の改善と予防が期待できます。またスポーツを行う方の場合にはハムストリングの肉離れも予防できます。

方法

- ① 完全にしゃがみ込み、両手で踵を保持し、胸と太ももの前面を密着させる。
- ② 密着させた太ももと胸を離さないように注意して、徐々に膝を伸ばしていく。
- ③ ハムストリングスの痛みに注意しながら膝を伸ばせる角度まで伸ばし 10 秒間保持する。
- ④ 以降①から③までを繰り返し 5 回行う。



前屈して床に手が付かない方でも、毎日朝晩 2 回行くと、1 カ月で床に手が付くようになるでしょう。また指が付く人であれば手の平が付くようになります。

以上 2 つのストレッチを行なって、腰痛を改善し、予防しましょう！

腰痛が続く場合は特異的腰痛の場合がありますのでお近くの整形外科へ受診してください。

文責 大須賀 友晃（おおすが整形外科）