

## 『腰痛をラクにする方法を教えてください』

佐倉市在住60代女性からの質問

**Q1** 腰痛に悩まされています。原因と対策について教えてください。

**A1** ひと言に腰痛といってもさまざまなケースがあります。大きくは、“必ずしも病気とは言えない慢性腰痛”“高齢者等にみられる骨の変形や筋力低下によるもの”“急性腰痛や何らかの病気に起因するもの”の3つが考えられ、対策もそれぞれ異なります。慢性腰痛では、姿勢を改善し、筋力を鍛えるストレッチや体操を習慣にすることで腰痛を起こしにくくします。骨の変形や筋力低下が考えられる場合は、腰痛を起こしやすい動作を改善するなど、日常生活を見直すことが第一です。また、運動しても問題ない人はストレッチや体操をおこなうことで、より改善するこ



とが期待できます。さらに、何らかの病気が考えられる場合は、検査や治療をすることが優先です。腰痛の背景にある病気を治療することで改善されるケースは多くあります。腰痛はいつものことと放置せず、まずは整形外科を受診し原因を把握することが大切です。そのうえで、ご自身にあった対策を実行してください。

**Q2** 腰痛体操について教えてください。

**A2** 腰痛体操は、特に慢性腰痛に対し効果的です。背中や腰、おしりなどの筋肉をほぐしたり、よい姿勢を保つ筋肉を鍛えることが目的ですので無理をする必要はありません。一例を挙げますと…  
仰向けになり両ひざを立てる → 片方のひざを抱えてゆっくりと胸にひき寄せる →

そのまま5秒静止し、反対の脚も同様におこなう(※左右5回ずつ)  
などは無理なくできる体操です。おしりの筋肉の伸びや股関節がじゅうぶん曲がっているかを意識することがポイントとなります。腰痛体操はすぐに効果が現れるものではないため、短時間でも毎日続けることが大切です。

**Q3** 生活上で注意することは何ですか？

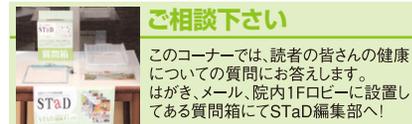
**A3** 日常生活での注意点はたくさんあります。肥満の方は体重を減らす、猫背にならによる姿勢を正す、椅子に座るときは深く腰掛ける、湯舟には体育座りの姿勢で浸かる等、腰や背中に負担をかけにくくすることが大切です。また、寝るときは股関節とひざを曲げて横向きの姿勢をとるのがよいでしょう。腰の負担を減らし、一時的に痛みをやわらげる効果もあります。

答える人

聖隷佐倉市民病院  
病院長(整形外科)  
南 昌平



ご相談下さい



このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えします。はがき、メール、院内1Fロビーに設置してある質問箱にてST&D編集部へ!

【はがき】〒285-0012 佐倉市田町74-1  
(株)高千穂ネットワーク内ST&D編集部  
【E-mail】info@stad-tv.com



聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006  
FAX : 043-486-1687  
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>  
mail : [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)  
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2



QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック