

衛生委員会報告

～第59回 腰痛について

資料 相模原事業所 草野

腰痛の原因

腰痛の原因になる部分は、脊椎のうちの腰椎の部分で、第4・5腰椎に異常が起きるケースがとても多いです。脊椎の中の5個ある腰椎の中で、第4、5腰椎にかかる負担はとても大きいものです。この部分は、骨盤や腹筋と共に上半身の負荷を支える大事な部分です。

スムーズな身体の動きを出すために骨格組織が少なくなっていて、構造的な脆さを持ち合わせている場所になります。構造が複雑にも関わらず、日常生活の中では腰椎に負荷をかける動作をとることも多く、腰痛を引き起こしやすくなっています。腰痛には幾つかの種類があり、それぞれ原因が違います。

腰痛の種類

・ぎっくり腰

ぎっくり腰は『急性腰痛』『椎間捻挫』とも呼ばれグキッという衝撃と共に、腰が激痛に襲われるものです。

ぎっくり腰の原因は様々で、ぎっくり腰になる人の数だけ原因があると言われる。

腰椎が瞬間的にずれてしまい、腰の筋肉が負荷に耐え切れずに炎症を起こしてしまいます。

・椎間板ヘルニア

腰椎の骨と骨の間にあり、クッションの役目をしている椎間板が突き出てしまい、脊髄中枢神経や末梢神経を圧迫することで起こります。

腰痛の痛みと共に、神経が圧迫されることによる痺れも同時に起こります。

・脊柱管狭窄症

脊柱管とは、背骨にある脊髄中枢神経の通り道です。

背骨が歪んでしまうと、その場所は狭くなり、神経を圧迫して腰痛や痺れを引き起こします。

・腰椎分離症・脊椎すべり症

腰椎分離症や脊椎すべり症は、年配者に多い腰椎疾患です。

主な原因は腰椎が割れたりずれる（すべる）ことで痛みが発症します。

ぎっくり腰と大きく違うのは、滑ってずれた腰椎が元に戻らずにいることです。

・変形性腰椎症

加齢によって骨が劣化して、変形や異常が起きることで痛みが発症します。

・骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨の密度が少なくなってしまう病気で、女性に多く見られます。年齢的には50代頃から徐々に骨密度が少なくなってきました。骨粗鬆症になると、腰痛や背中の痛みを感じるようになり、慢性化してしまう場合もあります。

腰痛が起こりやすい人

腰痛は、腰の骨や筋肉に負担が掛かる為に起こるので、次の人達に起こりやすいです。

- ・長時間立ったままや座ったままの姿勢でいることが多い人。
- ・生理中や妊娠中の女性。

腰痛の予防

腰痛になるには必ず原因があります。加齢に伴うものもありますが、腰に疲れを溜めてしまうと、徐々に蓄積されていき、ある日突然腰痛が襲ってくることもあります。そうならない為にも、日常生活を見直し、腰痛になりやすいことは避けるようにしましょう。

腰痛を起こしにくくする為のポイントは3つです。

- ・日頃から姿勢を正す。
- ・腹式呼吸をするようにする。
- ・ストレスを溜めないようにする。

腰痛の起こりを軽減させるアイテムを使うことも有効な手段です。

- ・腰の疲れやこり、軽度の痛みを取る為に湿布を利用する。
(急な炎症などには冷湿布を、慢性的な痛みには温湿布を。)
- ・腰痛体操などのストレッチを行う。
- ・腰痛ベルトやコルセットなどで、労働時の腰への負担を軽減する。

腰痛が起きたら

腰痛は、起こってしまうと原因を改善しない限り、放置していても治ることはありません。

そして、腰痛の種類により治療や対処の方法が違います。

症状が初期であったり軽度のものであれば、治療や対策も安静や投薬などの簡単なもので済みますが、症状が慢性化していたり重度の場合は、治療や対策も手術などの大掛かりなものになってしまいます。

あまり痛みを長く我慢せずに、早めに病院での診断と治療を受けることをお勧めします。

状態の悪化に繋がるので、絶対に自己判断で対応してはいけません。

最後に

腰痛は、誰もがなり得る症状です。

痛めてしまうと治療するのに長い期間がかかるため生活や仕事に支障をきたします。

いつまでも健康な身体でいる為に、普段から腰を守りましょう。

当社では毎年腰痛予防の研修を開催しております。普段の注意点やストレッチを説明します。

できるかぎり参加して活用して下さい。