



問屋町 第90号



すこ 健やかLetter

発行日：2024年1月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2024年も問屋町健やかLetterをご愛読くださいますようお願いいたします。今年最初のテーマは、突然起きるイタ～イ「ぎっくり腰」です。ぎっくり腰の対処法と、インナーマッスルを使った予防法をお知らせします。



突然の痛みぎっくり腰！対処法と予防法

ぎっくり腰は、医学的には突然起こる腰痛の総称の「急性腰痛」と呼ばれます。ほとんどの場合1ヶ月以内に自然に治りますが、1～3ヶ月かかることも。また、ぎっくり腰を経験すると、その後1年間で4分の1の方が再発すると言われています。

ぎっくり腰を起こしやすい姿勢は、洗顔や靴を履くときなど「前かがみのとき」や、「前かがみで重い物を持ち上げるとき」。また、ベッドから立ち上がるため「急に腰をひねったとき」や、くしゃみで「急に姿勢を変えたとき」も要注意です。



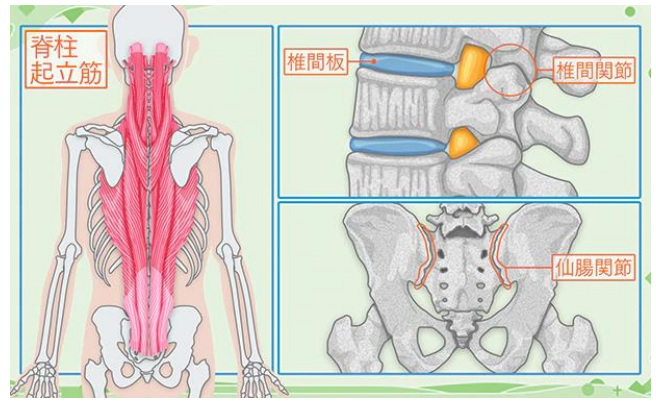
ぎっくり腰に怯えない！3つのポイント

- ① ぎっくり腰の主な原因は、背中の「せきちゅうきりつきん脊柱起立筋」などの筋肉が、日常生活で負荷が積み重なり傷つき起きる炎症です。
- ② ぎっくり腰が起きて痛みが強いときの基本的な対処法は、「患部を冷やす」「安静にする」「鎮痛薬を飲む」「コルセットなどを使う」の4つです。
- ③ ぎっくり腰を予防するため、身体の深い部分で内臓や関節を支えるインナーマッスルを上手く使えるようになる運動をしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

ぎっくり腰の主な原因

ぎっくり腰の原因は主に4つで、最も多いのが背中せきちゅうきりつきんの「**脊柱起立筋**」などの筋肉に起こる炎症です。日常生活でこの筋肉への負荷が積み重なると傷つき起きます。その他には、椎間板が飛び出し神経を刺激する「**椎間板ヘルニア**」や、椎間関節が変形し脊柱管を通る神経を圧迫する「**脊柱管狭窄症**」、経産婦に多い「**仙腸関節**」の炎症などがあります。



せきちゅうかんきょうさくしやう

「**脊柱管狭窄症**」、経産婦に多い「**仙腸関節**」の炎症などがあります。

ぎっくり腰が起きたときの対処法



ぎっくり腰が起きたときの対処法は、原因に関わらず基本的に次の4つです。

① 患部を冷やす

まずは氷枕などを当てて患部を冷やしましょう。筋肉などの炎症が原因の場合は、これで痛みが和らぎます。和らいだあとは、冷やす方・温める方、気持ち良いと感じる方をしてください。

② 急性期は安静に

強い痛みがある急性期は、症状が落ち着くまで安静にしましょう。痛みが和らいだら医療機関を受診してください。その後は多少の痛みが残っていても、無理のない範囲で積極的に動くと、回復が早まります。

③ 強く痛むときは鎮痛薬を飲む

鎮痛薬は対症療法で、根本的な治療ではありません。副作用のリスクもあるので、長期間の服用は避けましょう。

④ コルセットなどを痛む間は使う

コルセットや腰のサポーターを使うのも良いです。ただし、痛みが和らいだあとも使い続けると、筋力が低下し逆に腰痛が起こりやすくなるので要注意です。

インナーマッスルを使ってぎっくり腰予防

ぎっくり腰予防のため、次に紹介する運動をして、身体の深い部分で内臓や関節を支えるインナーマッスルを上手く使えるようになります。

ドローイン 1日の目安：3回×2～3セット

強い痛みが治まっていれば、ぎっくり腰が起きた翌日から行っても大丈夫。



あおむけになり両足を腰の幅に開き、膝を直角に立て腕は胸の前で交差させます。



息を軽く吸い、5秒かけてゆっくり息を吐きながら、へそをお腹の中に引き込むようにお腹をへこませます。胸で静かに呼吸をしながら10秒キープ。

バックブリッジ 1日の目安：3回×2～3セット

強度の高い運動なので、ぎっくり腰が起きた1週間後をめどに、痛みが落ち着いてから始めましょう。



あおむけになり両足を肩幅に開き、膝を直角に立てます。



軽くお腹に力を入れ、ゆっくり息を吐きながら、肩、腰、膝が一直線になるように腰を上げます。自然な呼吸をしながら20秒キープ。