



腰痛は国民病!?



理由1. 職場での腰痛は、休業4日以上職業性疾患のうち6割を占める労働災害でした

理由2. 平成25年度国民生活基礎調査で通院事由を調べたら、腰痛は男性5位、女性2位でした
多くの人が悩んでいる腰痛。どう立ち向かえばよいのでしょうか?

受診が必要な腰痛

次の症状がある場合必ず受診しましょう。腫瘍・炎症・骨折などの可能性があります。

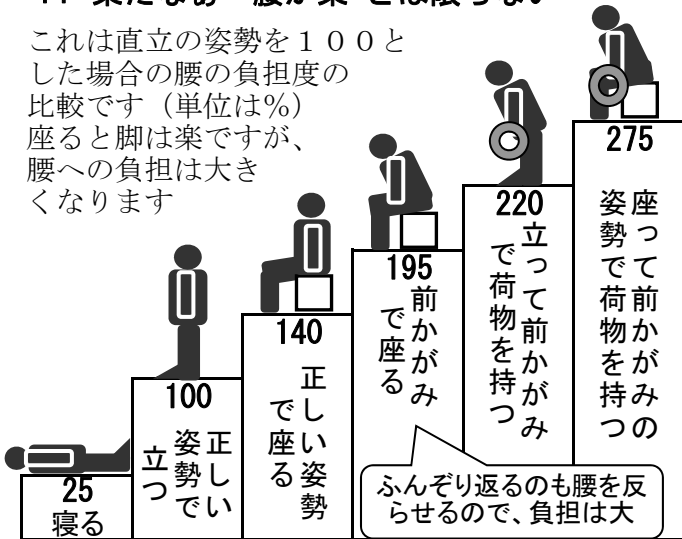
- 横になってじっとしていてもうすぐ
- 痛み止めを1ヶ月使用しても痛みがとれない
- 転んだり尻もちをついた後から痛みが続く
- 痛みがお尻からひざ下まで広がる
- 肛門や性器の周囲が熱くなる・しびれる・尿が出にくい・歩行時尿が漏れそうになる
- かかと歩きやつま先歩きがしづらく、足に力が入らない感じがある

腰痛の8割は自力で改善可能

受診しても、腰痛の8割以上は原因がはっきりとはわかりません。その場合大切なのは心配しすぎないことと、セルフケアに取り組んでみることで

1. 楽だなあ=腰が楽とは限らない

これは直立の姿勢を100とした場合の腰の負担度の比較です(単位は%)
座ると脚は楽ですが、腰への負担は大きくなります



- ① 荷物を持つときは、膝を曲げ腰を落として持つようにしましょう。前かがみは禁物です。
- ② 朝、腰がすっきりしないのは寝具が原因の場合も。敷布団は寝返りし易い硬さがお勧めです。

2. 心理的なストレスに目を向けてみよう

5項目中、いくつ該当しますか。チェックしてみましょう

	そう思わず 0	そう思う 1
私のような体の状態の人は、体を動かし活動的であることは、決して安全とは言えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
私の腰痛はひどく、決して良くなると思わないと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
以前は楽しめたことが、最近2週間は楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
全体的に考えて、ここ2週間に腰痛をどの程度わずらわしく感じましたか	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1

(STarT Backスクリーニングツール 一部変更)

4問以上該当し、なおかつ腰痛以外にも定期健康診断の問診表でチェックするような体の不調がある場合、心理的なストレスが腰痛の原因になっていると考えられます。気分転換を図る以外に、認知行動療法※も効果があります。

※考え方の癖をより現実に沿ったものへ修正する心理療法

3. 仕事の合間に1つだけ。簡単腰痛予防体操

立ち仕事で腰が反りがち

椅子に腰かける。息を吐きながらゆっくり背中を丸めつつ上体を前に倒す。このまま床を見ながら3秒。1~2回行なう

座り作業(デスクワーク)などで前かがみになりがち

脚を軽く開いて立つ。膝を伸ばしたまま息を吐きつつ、上体をゆっくり反らす。そのまま3秒を1~2回

4. ぎっくり腰でも安静は2日まで

2日を過ぎたらできる範囲でふだんの活動を

