

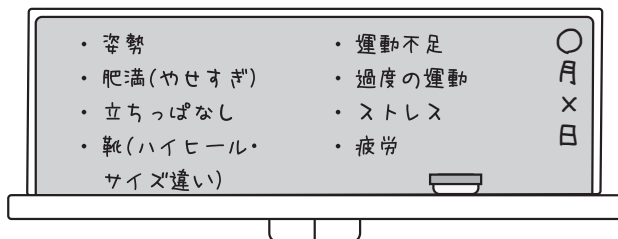
大丈夫ですか？

腰痛

今回の「私と健康」のテーマは「腰痛」。腰痛はデスクワークの多い現代人の宿命的な病なのかもしれません。今回はそんな腰痛について調べてみました。腰痛に対する正しい知識・対処法を身につけ、上手におつきあいしましょう。

○腰痛の原因とは？

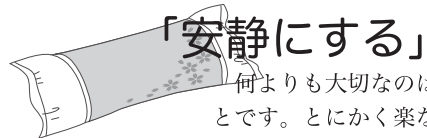
腰痛の原因には色々あって、簡単に分けると以下のようなものがあります。この中に思い当たる項目はありませんか？ 一度自分の生活について考えてみましょう。今は腰痛ではない人もこの項目が当てはまると将来腰痛になるかもしれません。気をつけましょう。



腰痛には姿勢の悪さなどが関連しているのはよく知られていますが、それ以外にも、ストレスなどの心理的な要因によっても腰痛は引き起こされます。また、リストには載っていませんが、腎臓結石や悪性腫瘍などの疾病によっても引き起こされます。少しでもおかしいと思ったら医師の診断を受けるといいでしょう。

○腰痛への対処法

腰痛時の大原則……



何よりも大切なのは、むやみに動かしたりして悪化させないことです。とにかく楽な姿勢をとってそれから対処を考えましょう。

★温める？ 冷やす？

急に痛くなったときは湿布などで「冷やす」。慢性的に痛いときは「温める」ようにしましょう。

★腰痛の時の楽な姿勢

横になって、エビのように腰を「く」の字に曲げるのが一般的に楽な姿勢です。お腹の中の赤ちゃんのような姿勢と言えましょう。色々試してみて、楽な姿勢を探してみましょう。

★様々な温める方法

湿布以外の日用品を使った温め方にはこのようなものがあります。

「こんなもので温めてみよう」

ドライヤー：温めたタオルの上からかけます。

蒸しタオル：電子レンジを使えば簡単に作れます。

使い捨てカイロ etc...

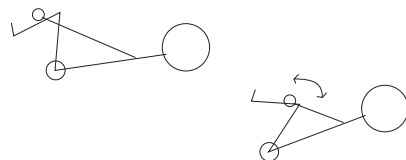
※低温やけどにご注意！

○腰痛体操

腰痛予防には「腰痛体操」という体操をすることでも効果があります。ここではその一例を紹介しましょう。

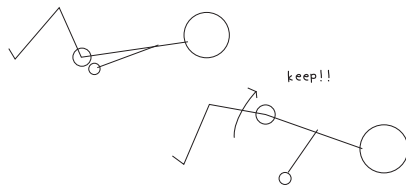
★膝を抱える運動

仰向けに寝て、両膝を抱きかかえて行う運動です。息を吐きながらあごを膝に近づけます。両膝を抱えるのが困難な場合は片方ずつ行ってください。ゆっくり動かすのがポイントです。



★お尻を上げ下ろしする運動

仰向けに寝て、両膝を軽く立て、息を吐きながらお尻と背中を持ち上げます。その状態を5秒ほど保ちます。



！注意！

ここで紹介している対処法は場合によっては逆に腰を痛めることになる可能性もあります。くれぐれも慎重にゆっくりと試してください。特にどこか違和感を覚えたりしたらすぐに医師の診断を受けてください。