

# 腰痛、問題をかかえていませんか？

## 腰痛の原因

変形性脊椎症、腰椎椎間板ヘルニア、すべり症、脊椎管狭窄症、そして、がんの転移等さまざまです。まずは医師に診察してもらい、原因を確認しましょう。もしも、特記すべき疾患がなければ、いわゆる腰痛です。腰痛は、生活習慣病の一つとも言われています。慢性腰痛の多くは、姿勢、筋力の低下、体の身のこなし方、腰部への過負荷(体重)などの総合的な現象です。もちろん親からいただいた体の組成の違いはあります。変形しやすい人、ヘルニアになりやすい人がいらっしやと思います。しかし、良くなりた、良くなる、という気持ちがあれば必ず良くなります。

## 体幹筋を鍛えること・姿勢を良くすることは重要

巷では、体幹筋力のエクササイズが流行っています。『体幹筋』って？と思われるかもしれませんが、サッカーの日本代表選手や、日本水泳界の躍進の支えになった、有名大学の医師の訓練法が有名です(図1)。この訓練法は、当院でも教えています。皆さんは立った時に、おへその下がたるんでいませんか？そこが、大事な体幹筋です。また、姿勢を良くすることとともに大切なことは、腰に負担をかけない生活の実践です。図2に示すように膝の力を使って立ち上がったり、靴下やズボンをはく際の姿勢、顔を洗う際、床に落としたものを拾う姿勢、またくしゃみの仕方等、ちょっと注意をすれば、随分と腰の痛みを改善することができます。

さあ、今日から始めましょう。決して遅いことはありません。毎日のコツコツとした訓練の積み重ね、姿勢の注意で必ず腰痛とはおさらばできます。ご自分の『からだ』です。大切にしてください。

図1 体幹筋力訓練



図2 姿勢



副院長・整形外科部長  
田中 利和

社団法人日本整形外科学会認定整形外科専門医  
一般社団法人日本手外科学会代議員  
旭川医科大学1985年卒業、医学博士

ご予約・お問合せはこちらへ

電話予約

04-7123-5901

月曜日～土曜日 9:00～16:00

ただし、祝日および病院指定休診日を除く

kikkoman

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100  
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920  
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>