

厚生労働省研究班の2013年調査によると、日本人は4人に1人が腰痛に悩まされているといわれておらず、「なかなかかよくならない…」という人も多いと思います。実際、腰痛で病院にかかる人のうち大多数は、検査しても悪いといつては、安静にしてきています。**「こういった腰痛について、では、安静にしてしまう」といっては、腰痛にしきれないようにして、痛みが和らいてきたら無理のないレベルでの日常生活をおこなうことが大事。**予防による筋力の低下がその原因となっていることがあります。「こういった腰痛について、腰痛に効くのは温布や痛み止め? 腰痛はとにかく安静に? 横になても痛い腰痛は危険かも? 腰痛+しびれ =要注意?

すぐに実践! 腰痛を予防する運動

年とともに筋力が衰えていくことで、腰痛が起りやすくなります。腰痛を予防するには、筋肉を鍛える、維持することが一番大事。筋肉を鍛えると、腰痛のもう一つの原因である骨も強くなります。自宅で手軽にできる、簡単な運動を毎日続けていきましょう。



栄養バランスのよい食事も腰痛予防に

腰痛を予防するには、栄養バランスが整った食事をとり筋肉を強化・維持することも大事です。特に、タンパク質やビタミンDが欠かし難いようです。

タンパク質	・肉類(生ハム、鶏ささみ、ローストビーフ、牛もも肉、豚ロースなど) ・魚介類(イカ、いわしあわびなど) ・卵類(卵黄、ピーナッツ、ゆで卵、ウズラ卵、生卵など)
ビタミンD	・大豆製品(ひな粉、豆乳、納豆、がんもどき、豆腐など) ・乳製品(バニラダンチーズ、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト、牛乳など) ・魚介類(ワシ、カレイ、鮪、ブリ、しらす干し、サンマなど) ・キノコ類(干しシタケ、さくらげなど)

多くの腰痛の原因が見つかる、整形外科のエコー検査に注目

近年、腰痛の原因を調べるためにエコー検査(超音波検査)を取り入れる整形外科が増えています。レントゲンやMRI、CTなどの画像診断は骨の異常を調べるものに適していますが、エコー検査は多くの腰痛の原因である筋肉の異常を調べられるのが

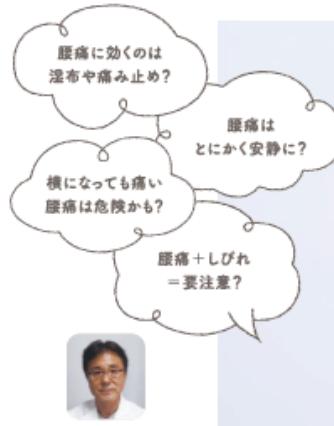
症状を正確に伝えるために

診察を受ける際は、腰痛の症状についてメモをあらかじめ作成しておくとスムーズに進みます。

- 【時】いつから痛いのか?
- 【きっかけ】(わかれい)なぜ痛み出したのか?
- 【場所・程度】どの辺りがどのように痛むのか?
- 【痛む時】いつ痛むのか、ずっと腰がくーっと一過性か?
- 【他の症状】同時に起きている症状はあるか?

その常識、間違っている!?

腰痛のホントのはなし



監修 痢 棚樹先生

学内外科専門医監修長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ州立オタリオガルバニア留学、頭頸中央部内科学修了。千代田済民方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力: ティーベック株式会社

年を重ねるとともになくなってくる腰痛。そのほとんどが筋肉の異常からくるものですが、時には重大な病気のサインを示していることも。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、腰痛が起きた時の対処法や腰痛の予防策などをお聞きしました。



腰痛にまつわる疑問



**体のしびれを伴う腰痛には
要注意?**

筋肉や腰椎の疲労、老化が原因の腰痛は、横になるとしびれを伴う腰痛は、たとえば椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、神経に問題のある病気の可能性もあります。まずは病院で診察を受けましょう。



**腰痛は痛みが消えるまで
安静にするべき?**



痛みが消えるまでずっと安静にしていると、腰痛の原因の一つである背筋が衰え回復が遅くなることがあります。できる範囲で普段どおりに生活して、体を動かすほうがよいでしょう。



**ずっと続く腰痛には
温布や痛み止めがいい?**

慢性的な腰痛の多くは筋肉に原因があるといわれています。筋肉をほぐすことで痛みも引いていますが、温布(温・冷)溻め止めの使用では、筋肉の血流改善は望めません。お風呂で痛みが改善する方はカイロを貼るなどして、腰部を温め血流をよくすることをおおすすめします。また、適度な運動で筋肉をほぐすことでも大切です。