



腰痛をしっかりと治す

ぎっくり腰痛症(ぎっくり腰)

「急性腰痛症」とは、急激に発症した腰痛のことで、一般には「ぎっくり腰」とも呼ばれています。

日本整形外科学会の調査では、20〜70歳代の約30%の人が、1日以上続く腰痛を経験していることがわかっています。こうした腰痛には男女の差や年代による差がほとんどなく、大部分がぎっくり腰であると考えられています。

ぎっくり腰になったとき、腰で何が起きているのかは明らかになっていません。筋肉が障害されている場合もあれば、椎間板や椎間関節などが障害されていることも考えられますが、「椎間板ヘルニア」などの病気が原因となるケースを除けば、画像診断（レントゲン等）を行っても映し出すことができません。そのため、ほとんど

の場合、原因がわかりません。

ぎっくり腰を起こしやすいのは、前屈した姿勢で重いものを持ち上げたときです。このとき腰には大きな負担がかかっています。また、歯磨きをするときや、靴を履くときにも前かがみの姿勢となるため、腰に負担が大きくなります。

このようなぎっくり腰の多くは、1週間ほどで良くなりますので、適切に対処することが大切です。ぎっくり腰を発症し、痛みが強い場合には、腰に負担がからない楽な姿勢をとるようにします。

また、ぎっくり腰の多くが原因不明ではありますが、椎骨や筋肉、椎間板などが障害され、炎症が起きていることが多いです。このような場合は、腰を冷やすことで痛みが軽くなるので、発症直後は冷やすのが原則です。ただし、温めることでも痛みが軽減する作用のあることがわかってきました。発

症直後に冷やした後、腰を温めて楽になるなら、入浴などで温めても良いですが、温めて痛みが強くなる場合は中止してください。かつては、安静にすることが大切だと言われていましたが、ずっと動かないでいることは、腰痛を悪化させる原因となることがわかってきました。痛みが軽くなってきたらできる範囲で動いてください。

ぎっくり腰は体を動かしたときに痛み、日につれて痛みが楽になります。注意しなければならぬのはじつとしても痛んだり、日に痛みが強くなってきたりする場合、何か他の病気によって腰痛が起きている可能性があります。そういう場合は整形外科を受診し、原因を調べましょう。



ぎっくり腰を経験すると、その後の1年間で約4分の1の方が再発すると言われています。再び苦しまないためにも、再発予防に取り組む必要があります。

① 無理な姿勢をとらない。前かがみのような腰に負担がかかるような姿勢は避けます。また、前屈して重いものを持ち上げたり、腰をひねるような動作も、工夫をして避けるようにします。

② 適度な運動を行う。体を動かすことは疲れの解消や腰痛の治療、予防にも役に立ちます。運動はなんでもよく、ウォーキングだけでも十分な効果があります。無理のない範囲で行いましょう。

③ 肥満を防ぐ。肥満があると体重が重い分、腰に負担がかかって腰痛が起りやすくなり、治りも悪くなります。食事や運動に気を付け、適正な体重を維持するようにしましょう。