

腰痛症

の患者様へ

監修：田口 敏彦 先生

山口大学医学部附属病院 病院長
山口大学大学院医学系研究科
整形外科学 教授

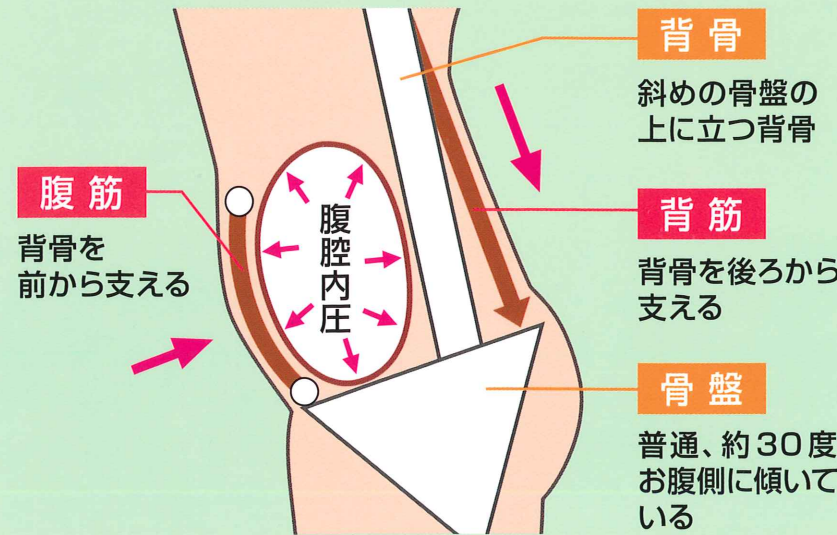
3カ月以上つづく
慢性非特異的腰痛の原因



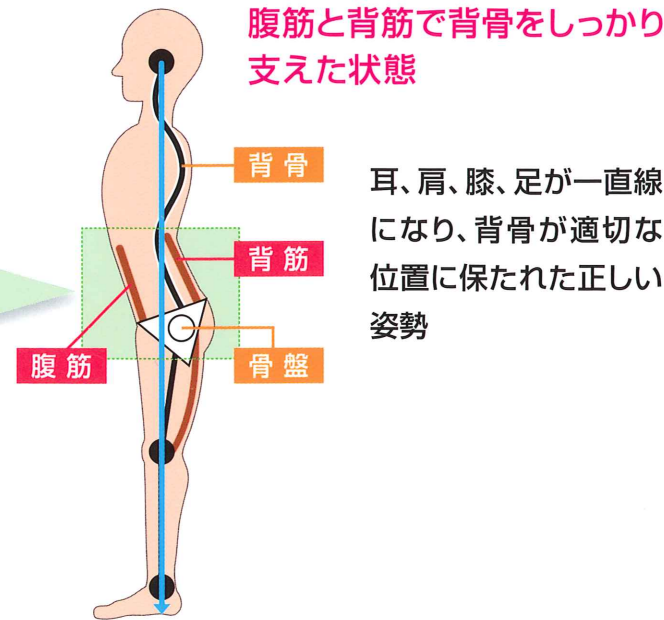
腰痛の原因の多くは
筋力の低下と姿勢

背骨を適切な位置に保つ腹筋や背筋の筋力が弱くなった場合や、腰椎や背筋などに過度の負担がかかる場合に、腰痛が起こると考えられます。

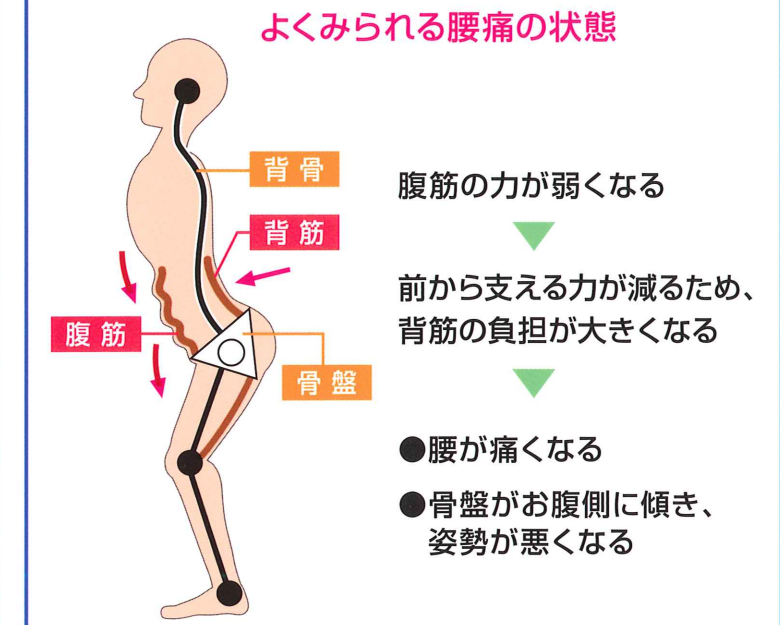
背骨を支えるおもな筋肉「背筋」、
腹圧を高める「腹筋」



正常な状態



腰痛症の状態



腰以外の原因で起こる腰痛

- 内臓の病気（腎臓の病気や婦人科の病気など）が腰痛の原因になることがあります
- 精神的なもの（ストレスなど）も腰痛に影響します

腰痛が再発したり、こんな症状が起きていませんか？

- 膝より下が痛む腰痛
- 膝より下がしびれる腰痛
- 最初は歩けるが、200mぐらい歩くと徐々に歩けなくなる腰痛
- 3～6週間以上つづく腰痛

外用製剤協議会

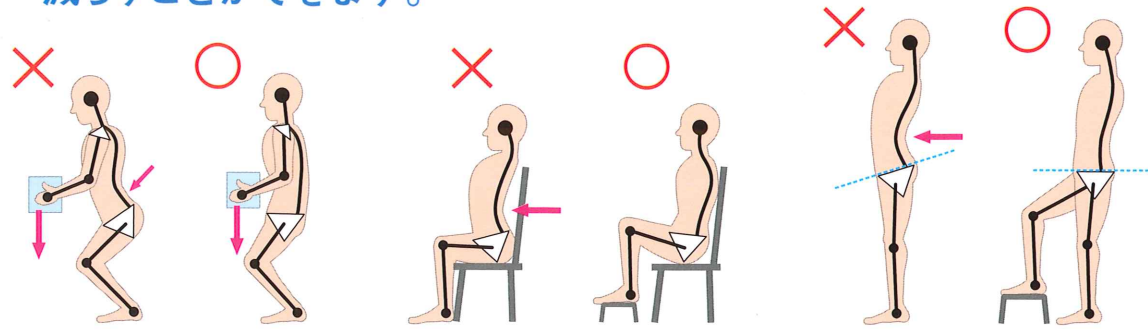
痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

しっふ薬・鎮痛消炎貼付剤 は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。

「腰痛症」の対策と予防

① 腰への負担を減らす日常生活の工夫

骨盤の傾きを水平にすると背骨を支えやすくなり、背筋への負担を減らすことができます。



重い物を持ち上げるとき

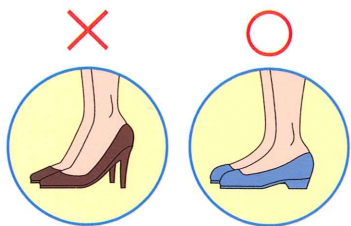
できるだけ体に引きつけて持ち、腰への負担を小さくする。

長時間座るとき

腰椎の反りを小さくするため、膝を腿より高くする。または膝を組んで座る。

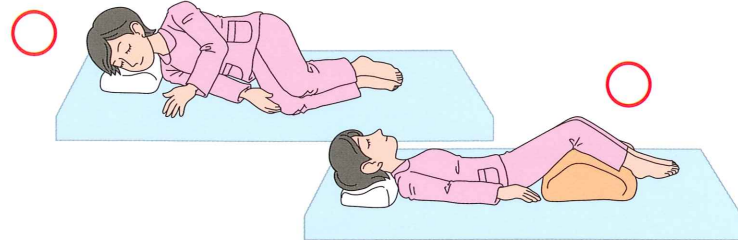
立つとき

骨盤を水平にして腰椎の反りを小さくするために、片脚に足台を使う。



ヒールの靴をはくとき

骨盤が水平になるように、ヒール3cm以下の靴を選ぶ。



就寝するとき

敷き布団は硬めを選ぶ。横向きで膝を曲げて丸まるか、上向きで膝の下にクッションなどを入れて膝を曲げる。うつ伏せは避けた方がよいが、そうする場合は腹の下に枕を入れる。

※このような工夫をしても、同一姿勢を長時間つづけないように注意しましょう。

② 腰痛の軽減に役立つ運動

散歩など、全身の有酸素運動も積極的に行いましょう。

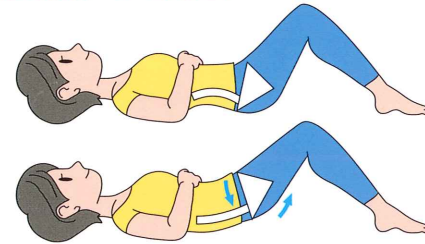


外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

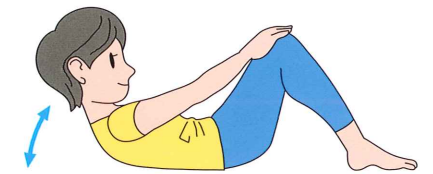
③ 腰痛の再発を防ぐ腰痛体操

① 姿勢の改善



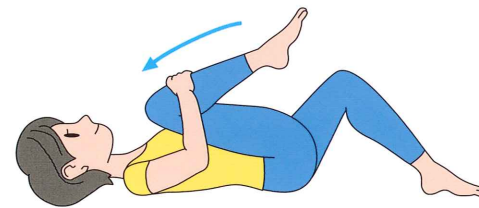
膝を立て、腰が浮かないように腹筋、おしりと太腿の後ろの筋肉に力を入れて、力を抜く。腰椎の反りを小さくし姿勢改善に役立つ。

② 腹筋の強化



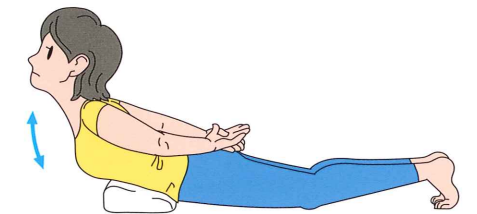
必ず股関節と膝関節を曲げ、腹筋を使って上半身を起こす。肩を少し浮かせて、その姿勢を5秒間維持するだけでもよい。

③ 腰のストレッチ



膝を抱えて胸に引きつける。腰椎の反りが大きくなった人は、腰の周囲が固くなっていることがあるので、急激に前屈しないようにする。腰の筋肉や靭帯の柔軟性を高める。

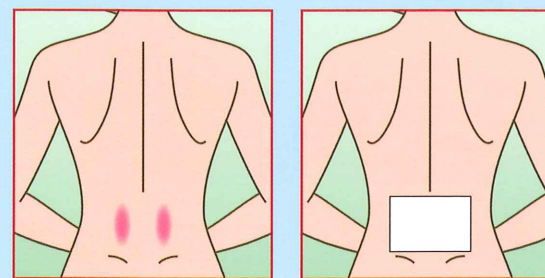
④ 背筋の強化



下腹部に枕を置き、これを視点に背中を反らせる。強く反る必要はなく、枕が大きすぎないように注意する。

※これらの腰痛体操を2~3種類選び、朝・夕1日2回、それぞれ5~10回行います。
※腰の痛みが強いときは、行わないでください。

④ しっぴ薬を上手に使いましょう



痛みのあるところに、
密着させて貼る