

# 診療技術部だより

令和4年6月 Vol.13 リハビリテーション科

みなさん、突然ですが労働災害で最も多いのは何かご存知ですか？答えは「腰痛」だそうです。お悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回はその「腰痛」をテーマにお話します！

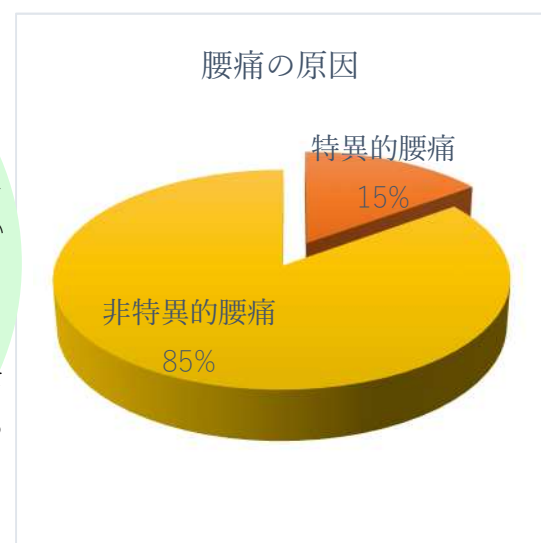
## ●腰痛の原因は？

原因がはっきりしている  
「特異的腰痛」

- レントゲンやMRI 画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアがあります。

原因がはっきりしていない  
「非特異的腰痛」

- 腰痛のうちギックリ腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるといわれています。



## ●腰痛チェックしてみよう！

腰痛の心配がある方、下の質問に答えてみて下さい

質問	はい/いいえ
1 姿勢が悪いと言われたことがある	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 運動不足と感ることがある	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 カバンなど手荷物は常に同じ手で持っている	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 デスクワーク中心の仕事だ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 中腰姿勢で重い物を持ち上げることが多い	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6 長時間運転することが多い	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7 腰の痛みは無いが、腹筋が弱く寝た状態からまっすぐ起き上がることが出来ない	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8 腰痛のため、短い距離しか歩けない	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9 お風呂に入った際に左右の足でお湯の温かさが違う	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 腰痛が脚の方まで広がっている	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



●質問 1～7  
「はい」の数=1つ以上  
→次の運動をお勧めします

●質問 8～10  
「はい」の数=1つ以上  
→近医受診をお勧めします

●腰痛予防体操をしよう！ 腰痛予防に効果のある体操をいくつかご紹介します。まずは軽めに、慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

！注意！この運動で痛みが出現・増強した際は速やかに中止してください

### 1. 殿筋ストレッチ

イスなどに腰掛け足を組み、上体を倒していきます  
背中が丸まらないように注意しましょう  
左右ともにまずは30秒～1分、2～3セット行います



### 2. 広背筋ストレッチ

イスなどに腰掛け、肘を引っ張りながら体を側方に倒します  
左右ともにまずは30秒～1分、2～3セット行います  
両手を伸ばして組んでもOKです



### 3. ドローイン

仰向けに寝て膝を90度ほど曲げて、お腹に手を当てます  
下腹部に力を入れ、お腹をへこませたまま呼吸を繰り返します  
まずは30秒、2～3セット行います



### 4. 四つ這いでの体幹トレーニング

背中をまっすぐにした四つ這いをとります  
そのままお腹をへこませ、呼吸を止めずに片手を上げます  
左右手を変えまずは10秒ずつ、2～3セット行います



～最後に～

今回ご紹介した体操はあくまで一例です。痛みがひかないときは無理に運動せず、安静や医師の指示に従う必要がありますので、一度近医に受診することをお勧めします。  
次号7月号の「診療技術部だより」は歯科口腔外科です。

リハビリ：大原、石川、三國、古木

