

経営者・従業員のための 健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会
健診サービス課
釣部 雄史

腰痛をしっかりと予防しよう！

年齢別の腰痛原因

腰痛の原因は様々ですが、10〜40代の若い年齢層では椎間板ヘルニア、50〜70代の中高年では脊柱管狭さく症、70代以上の高齢者では圧迫骨折が多くなり、年代によって傾向に違いがあります。

こうした原因のはっきりしている腰痛は全体の約15%で、どの年代でも圧倒的に多いのは、腰痛症または非特異的腰痛という。原因が特定できない腰痛で、特に筋肉に関係するケースが多いと考えられています。

職業別にみる腰痛の予防方法

○体をよく使う仕事の方

体の使い方を見直し、パターン



ン化した動きを改善することで予防しましょう。人はどうしてもパターン化された動きをしてしまいがちです。同じ方向への動きばかりになることで、腰の使い方がパターン化されやすくなり、片側や特定の筋肉を酷使する結果、痛みを引き起こします。

可能な限りいつもと違う向きで作業をしたり、出来るだけ左右均等に使うようにするなど、体の使い方を工夫しましょう。

○立ち仕事の方

人は基本的に、立っている時



には「体の背面の筋肉」を使います。特にお尻の横（外側）に位置する中殿筋が真っ直ぐ立つ時に良く使う筋肉で、この筋肉が疲労し硬くなってくると腰に痛みを引き起こします。

そのため、ストレッチやマッサージなどで筋肉の柔軟性を向上し、腰痛を予防しましょう。

○デスクワーク中心の方

特にノートパソコンは、モニターの位置がデスクトップパソコンに比べ低いため、猫背と顔の突き出しがひどくなります。同時に骨盤も後ろに倒れた状態になり、猫背が進むと腹筋や



股関節の付け根にある腸腰筋も短縮し、腰に痛みを発生させます。適切な座位姿勢への改善で腰痛を予防しましょう。

★腰痛が起きにくい 椅子の座り方

座布団を二つ折りにした程度のもので、お尻の後ろ半分で座ることで骨盤が起き背骨が上に伸びます。

また、背もたれと腰のあたりにバスタオルを丸めたものを挟み、背骨を少し前に押しした状態にすると良い姿勢になります。

腰痛は予防が大事

腰痛は「予防に勝る治療なし」と言われ、どう予防するかがとても重要になります。姿勢のチェックや腹背筋群の強化、ストレッチやマッサージをし、痛くなる前に予防することを心掛けましょう。

