

腰痛予防の第一歩



誰でも一度は聞いたことや言ったことがある言葉「腰痛」。

腰痛とは疾患(病気)の名前ではなく、腰部を主とした痛みやハリなどの不快感といった症状の総称です。日本での腰痛経験者は非常に多く、8割の人が人生に一度は腰痛を経験するといわれています。

腰痛には、**特異的腰痛**と**非特異的腰痛**があります。

特異的腰痛とは、医師の診察および画像の検査(X線やMRIなど)で下肢の神経症状や骨折、感染、腫瘍など、腰痛の原因が特定できるので腰痛全体の約15%と言われています。

非特異的腰痛とは神経症状や重篤な基礎疾患を有しておらず、画像診断とは一致しないものです。例えば、よく耳にする「ぎっくり腰」は、椎間板を代表とする腰を構成する組織のケガであり、医療機関では腰椎捻挫又は腰部挫傷と診断されます。しかしながら、厳密にどの組織のケガかは医師が診察してもX線検査をしても断定されないため非特異的腰痛に分類されます。腰痛の約85%は非特異的腰痛に分類されます。

今回はみなさんにとって身近な存在である腰痛、その中でも85%を占める非特異的腰痛を予防するための第一歩を紹介したいと思います。

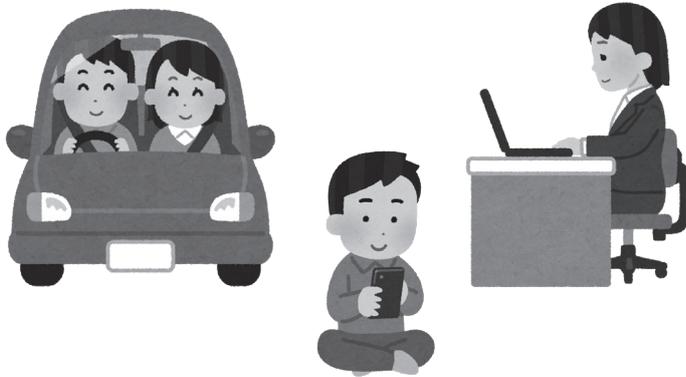
非特異的腰痛の危険因子としては姿勢不良、長時間の座位作業、重い

ものを持つ、運動不足、喫煙、遺伝要因など様々ですが、この中でも腰痛発生に関わる非常に重大な危険因子が、長時間の座位作業です。

日本人の平日の平均座位時間は世界20か国の中で最長の7時間という報告があります。

みなさんも心当たりがありませんか？

デスクワークをする時、車を運転する時、スマートフォンやテレビを見る時、本や新聞を読んでいる時など、仕事からプライベートまで長時間座位で過ごすことが多いと思います。



ここで先に、結論を申し上げますと腰痛予防の第一歩は『**座りすぎない**』ことです。

『座りすぎないようにしましょう』と言われても、デスクワークや車の運転など仕事上減らすことが出来ない場合が多いと思います。 unnecessary 座る習慣を減らすのは大事なことですが、現実的には難しいのではないかと思います。

座位は、寝ている時や立っている時に比べて腰への負担が増加します。ここで誤解しないで頂きたいのですが、座ることが悪いのではなく、長時間座り続けることが悪いのです。持続的な腰への負担は腰の組織を徐々に弱らせていきます。そして、蓄積したダメージが組織の限界点に達した時に組織が損傷します。長時間座っていた後にすぐに重いものを持つということは腰にとどめを刺すようなものです。



しかし、人間の体はうまく出来ており、組織を治癒する力を持っています。腰への負担を取り除ければ、蓄積したダメージを減らすことが出来ます。つまり、腰へのダメージを

蓄積する前に、適時、腰への負担を取り除き、蓄積したダメージを減らす必要があります。

その方法は、
30分間連続で座り続けたら、少なくとも2分間動く。立って歩いたり、スクワットをしたり、とにかく一度立って四肢を動かしてください。

そして、長時間座った後にすぐに重いものを持たないようにしましょう。

これを実践して頂くことが腰痛予防の第一歩になります。
腰痛による経済損失は年間3兆円と言われています。新型コロナウイルスの影響や物価高など経済的には厳しい状態が続いています。腰痛を予防することで労働生産性を高め経済を回していきましょう。

(文責：理学療法士 高田拓幸)