

日常生活のこころがけ

- 荷物を持ち上げる時は、ひざを曲げて、できるだけ体に引きよせて持ち上げましょう。



- ウォーキングは足腰の筋肉がきたえられます。毎日30分～1時間くらいは歩きましょう。



- 肥満にならないよう減量しましょう。



- 入浴は血液の循環を良くして、筋肉の痛みをやわらげますので毎日欠かさず入浴しましょう。



- ストレスをためないようにしましょう。



- 姿勢を良くしましょう。



病院・医院名

腰痛でお悩みの患者さんへ

監修：岩手医科大学医学部整形外科
教授 土井田 稔 先生

- 腰痛の症状
- 腰痛の主な原因
- 日常生活のこころがけ



腰痛の症状

● 急性の腰痛

重い荷物を持った時などに突然起こる腰痛で、瞬間的に強烈な痛みがあります。
代表的なものとして、ぎっくり腰があります。



● 慢性の腰痛

肥満、筋肉疲労、ストレスなどが原因で、知らぬうちにもやもやとした痛みを感じるようになり、痛みが3カ月以上続く腰痛です。



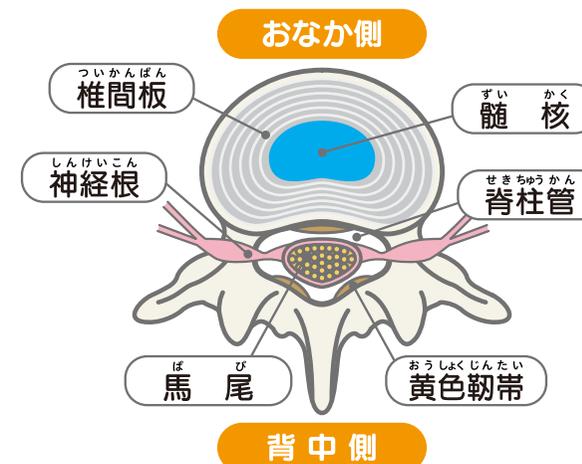
注意 — 腰痛で危険な症状 —

- 時間や活動に関係のない腰痛
- 下肢の痛みやしびれ感のある腰痛
- 体重減少
- 発熱

などの症状があれば、腫瘍、炎症、骨折などを合併している可能性がありますので、医師にご相談ください。

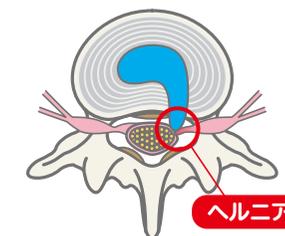
腰痛の主な原因

● 腰の骨・関節・筋肉への負荷や変性などによるもの



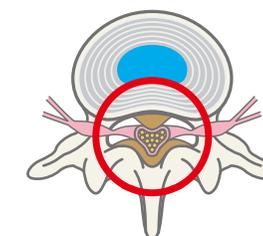
○ 腰椎椎間板ヘルニア

脊椎と脊椎の間でクッションとして働いている椎間板の中から髄核が飛び出し、神経根を圧迫して痛みやしびれが起こります。



○ 腰部脊柱管狭窄症

年をとると背骨が変形したり、椎間板が膨らんだりして脊柱管が狭くなり、馬尾・神経根を圧迫して痛みやしびれが起こります。



○ 腰椎変性すべり症

腰椎がずれることで脊柱管が狭くなり、馬尾・神経根を圧迫して痛みやしびれが起こります。



● いわゆる腰痛症(非特異的腰痛)

調べても原因がよくわからない腰の痛みです。
正しくない姿勢による慢性的な筋肉の疲労などが考えられます。

● その他の原因

内臓の病気や心因性のものです。

