

腰や関節の痛みを和らげる

成人の約9割が、腰に何らかの問題があるといえます。慢性的な腰の痛み、張り、凝りなど…。みなさんも心当たりがあるでしょうか。また、関節のトラブルは、スポーツや加齢が原因で起こりやすいとされています。日常生活でも腰や関節の痛みを和らげる工夫をしてみましょう。

腰の痛み

図1のように腰痛の原因には様々なものがあります。

骨折や打撲、ぎっくり腰など、緊急性を感じたり、激しい痛みが生じる場合は、整形外科や外科を急いで受診される方は多いでしょう。

けれども多くの腰痛は、鈍い痛みや張り、だるさなどです。

- ・たまに痛くなるけれど、その都度、家にある湿布で様子を見ている
 - ・もう長らく腰が張ったり痛みがあるけれど、職業病だろう／年齢のせいだろうと我慢している
- こうした方も少なくないのではないのでしょうか。

もし痛みの程度が強くなかったとしても、我慢して放置することはよくありません。腰の痛みを感じるようになったら、まずは整形外科などを受診して検査して原因を突き止めましょう。



腰痛の原因

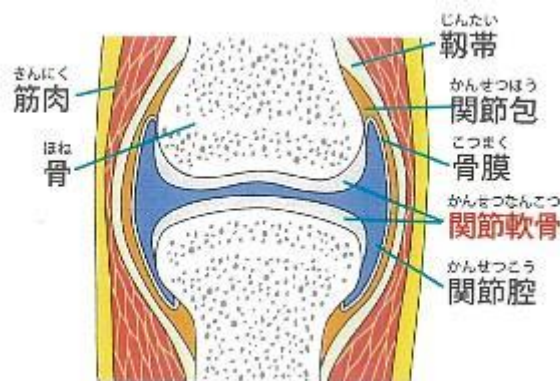
腰は脊髄の通る大切な場所。脊髄を囲む骨の一部が突きだしたり（脊柱管狭窄症）、背骨と背骨の間の緩衝材の役目をする椎間板がでっばる（腰椎椎間板ヘルニア）ために神経を刺激して、痛みが起こることがあります。

最初は耐えられる痛みでも、次第に足のしびれや冷え、長時間立っていることができないなど、原因を知っておかないと、それらの症状を関連付けられないまま、今まで通りの生活が送れない＝生活の質が低下していくこととなります。これはとても不便なことです。

また、腫瘍や婦人科系の病気、尿路結石などの内臓疾患の影響で腰痛が生じている可能性もあります。

関節の仕組み

人の身体には200本の骨があります。骨と骨は連結していますが、固定されている部分と、動く部分があります。この動く連結部分を「関節」といいます。



関節痛の原因

関節のなかでトラブルが起こりやすいのは、動かせる範囲が広いところです。なかでも、肩関節、股関節、膝関節が多く、病名は、「五十肩（肩関節周囲炎）」「変形性股関節症」「変形性膝関節症」です。関節には、骨同士がこすれる際の衝撃を和らげる重要な役割を果たす軟骨があります。

けれどもこの軟骨が、長年の使用によってすり減ってしまうと、骨が変形して、動作の際に強い痛みが引き起こされてしまうのです。主な原因は加齢ですが、スポーツや仕事などでこれらの関節を酷使している人は、若いうちから症状がでることもあります。

また、スポーツの激し動きで、関節の合わせがはずれる「脱臼」も起こりやすい疾患のひとつです。

病気の症状として関節痛がでるものとして、全身の関節に腫れと痛みが起こる「関節リウマチ」や、足の親指の関節に激痛が起こる「痛風」があります。

関節の痛みを感じた場合は、早めに受診をし、初期のうちに治療やりハビリをすることが大切になります。

図2 関節痛の原因



【腰痛を和らげる】



- ・日常生活では、前かがみの姿勢、後ろにそらす姿勢を避ける。
例：洗面所では、イスにすわって顔を洗う。/床の上の荷物は、一度しゃがんで、荷物を垂直に持ち上げる。
- ・敷布団やベッドのマットレスは、身体が沈みこまない硬めのものを使う。

・一日のうち、時どき身体を動かして、姿勢が固まらないようにする。

【関節痛を和らげる】



- ・痛みが楽になるようならば、入浴で患部を温めると、血行をよくになるのでおすすめ。
- ・五十肩…安静にしすぎると、関節が柔軟さを失ってしまう。医師が判断した時期に、家でも肩回りを動かす運動をすると、治りが早まる。

・変形性股関節症…肥満の場合は、股関節に負担がかかるため、栄養指導を受けてダイエットする。/患部を冷やさない。

・変形性膝関節症…肥満は膝関節にも負担をかけるため、ダイエットを行なう。/太ももの裏側の筋肉を鍛えて、筋肉で膝をサポートする。/正座をしない。少し高さがある座椅子を使うと立ち上がりが楽になる。椅子生活はさらにおすすめ。

変形性膝関節症のストレッチ

片足を水平に伸ばし、
10秒ほどキープしたら
床に足をおろす。
反対側も同様に。
これを5セット行なう。



※痛みがある方は、医師と相談の上、行なって下さい。