

腰痛は・・・

二足歩行を行う人類の宿命だといわれています。腰痛の種類はその原因から以下のように分類されます。

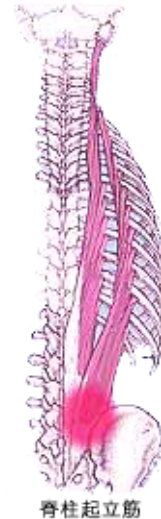
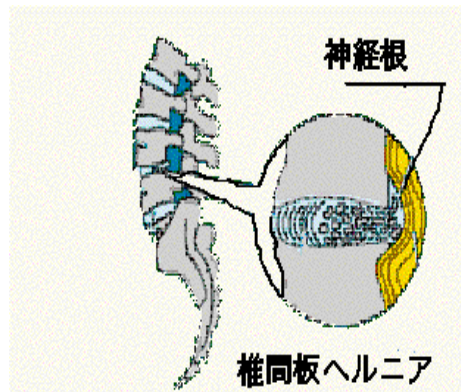
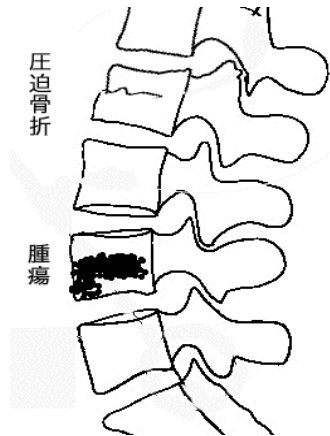
A) 骨折や腫瘍など腰椎という骨そのものの病気による腰痛

B) 脊髄神経根の圧迫などによる神経性の腰痛

C) 脊椎を起立させるための筋肉（脊柱起立筋など）の痛み

老人が転倒して受傷する脊椎圧迫骨折を除けばA)の頻度は非常に低いものです。

B)の代表は椎間板ヘルニアですが、その他脊椎分離すべり症でも神経根の圧迫が起こりえます。最も頻度が高い腰痛はC)で「いわゆる腰痛症」という状態がこれに当たります。



腰痛の起こり方ですが・・・

急性の腰痛症は、ぎっくり腰といわれるように、何かの動作をした瞬間に激しい痛みが起きるものです。その原因としては椎間板ヘルニアのこともあります。大部分はC)に属するもので脊柱起立筋の肉離れのようなものです。労働災害で最も頻度の高い災害性腰痛の大部分がこれです。重量物取り扱いの時に起きることが多いのですが、何気なく床に落ちているものを拾い上げようと腰をかがめただけでもおきることも決して少なくありません。

多くの人を悩ませる慢性腰痛は、脊柱起立筋の慢性的な疲労によるものです。長時間同じ姿勢をとっていたり、しょっちゅう重量物を扱っていたりすることが原因です。長距離ドライバーの腰痛は前者の代表で、介護施設の介護職の腰痛は後者の代表です。

腰痛症といえば・・・

腰痛体操ですが、その前に大切なことがあります。レントゲンやMRIなど医学的検査がどうしても必要な腰痛を見分けなければなりません。そのポイントは、

- 1、急性腰痛
- 2、進行性の腰痛
- 3、しびれなど下肢に症状のある腰痛

の三つです。以上の三つのうちいずれかがある場合専門医による診察が必要です。このいずれにも当てはまらない場合や、急性腰痛の回復期や再発予防が腰痛体操の適応になります。

腰痛体操では、筋力の増強、筋肉の柔軟性の向上を図ります。また、ぎっくり腰にならないための身のこなし方、重量物の取り扱いの方法を学ぶ必要もあります。

(職場の皆様配布して、ご利用下さい。)