

2月号「冬はぎっくり腰にご用心!!」

健康管理センター

冬の中でもっとも寒い2月!そんな寒い冬の朝に起きやすいのが「ぎっくり腰」顔を洗おうと中腰になったときや、重い物を持ち上げようとしたときなど、何かの拍子に急に腰が痛くなることがあります。このような、突然に激しい痛みが襲い、動けなくなる症状をぎっくり腰といいます。患者さんは比率的には老若男女変わらず増えています。ぎっくり腰とは、内臓疾患やレントゲン上で異常がなく症状をさしている言葉で、正式には急性腰痛症と言います。症状は、ほとんど一ヶ月以内に軽快消失してしましますが、急性腰痛を繰り返していると椎間板ヘルニアを合併したり慢性腰痛へ移行することがあり、正しい対処の仕方が大切です。ぎっくり腰を詳しく理解し、予防しましょう!!



ぎっくり腰 危険度チェック

ぎっくり腰の原因の多くは、普段の姿勢や生活習慣病など日常的にあります。腰に負担がかかる生活を送っていませんか。ぎっくり腰危険度をチェックしてみましょう!

- 肥満傾向
- 運動不足
- 胃腸の弱い
- 冷え症
- 筋力が弱い
- ヒールの高い靴を履く
- デスクワークや車の運転等長時間座る事が多い
- 中腰の姿勢や同じ動作の繰り返しが多い
- バックや荷物をいつも片方に持つ
- 足組み、横座りやあぐらをした方が楽である
- 上向きに寝たり長時間寝ると腰が痛む
- ゴルフやテニスなど体を捻る運動をしている
- 体が沈む柔らかいベッドで寝ている

ひとつでも当てはまる人は・・・

「隠れぎっくり腰 予備軍!!」

いますぐ、ぎっくり腰にならない予防をはじめましょう。すでに腰痛の自覚がある方も遅くはありません。悪化しないように生活改善をはじめましょう



応急対処法

まずは「絶対安静」で固い布団の上で、えびのような体勢で横になりましょう。あお向けに寝る場合には、膝の下に枕をいれと楽です。また、さらしなどで腰と腹を固定したりするのもいいです。2~3日は安静にし、痛みがひどい場合には、痛み止めを服用されて下さい。ぎっくり腰は腰椎周辺の筋肉の炎症ですので、とにかく横になって患部を冷やしましょう。外出先でぎっくり腰になった時、横になれる場所がなければ、寄りかかることのできる壁などを探し、腰を少し曲げて押し付けるとかなり楽になります。痛みが少し治ったら、カニのように横歩きし、お腹に力を入れてゆっくりと歩くこと。タクシーなどで帰宅するときには、ひざをかかえてうずくまるような体勢で乗ると楽です。



日常生活の予防法

- ① ストレスが溜まると筋肉が緊張したり、血液循環が悪くなったりして慢性的な腰痛を引き起こすのでストレスを発散しましょう
- ② 同じ姿勢は避けましょう。デスクワーク時には、1時間ごとに立ち上がって全身を伸ばし、体を休めましょう。また、椅子には浅めに腰掛け、ひざをやや開き加減にすると楽です。横座りやあぐら座りは腰に負担がかかるので正座がお勧め。長時間座る時には、座布団を折ってひざの間に入れましょう
- ③ 朝夜の軽いストレッチと入浴で筋肉をほぐし柔らかくしましょう
- ④ 適度な運動を行い筋肉をつけ、体、特に足を冷やさないようにしましょう
- ⑤ 標準体重を維持しましょう
- ⑥ 急な動作は避け、重たい物を持つ時は、肩幅に足を広げ、物を出来るだけ自分の体に引き寄せ、足の力で持ちあげましょう
- ⑦ 前かがみや中腰など無理な姿勢は避けましょう
- ⑧ 背骨や骨盤の歪みを防止する為、かばんを持つとき、脚を組むとき、立っているときなど左右交互にしましょう



2~3日たっても症状が治まらず症状が酷くなるようでしたら、整形外科を受診しましょう!!
今村病院 (0942)-82-5550

