

エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、腰痛に関するDIYをご紹介します。

腰の痛みをやわらげるDIY

多くの人が経験する腰痛。実際、自覚として訴えの多い症状を見ると、男性では1位が「腰痛」、2位が「肩こり」、女性では1位が「肩こり」、2位が「腰痛」です(厚生労働省・国民生活基礎調査2019年)。

実は腰痛とは、病名ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快な症状の総称です。原因はさまざまありますが、腰痛で病院を受診する患者さんの約85%は、痛みの原因が特定できない非特異的腰痛で、約15%は検査や医師の診断で原因が特定できる特異的腰痛です。

特異的腰痛の代表的な病気は、次の二つです。
●**腰椎椎間板ヘルニア**

背骨と背骨の間でクッションのような役割をしている椎間板は、線維輪(外側)と髄核(内部)でできています。この線維輪が変形・断裂し、髄核の一部が飛び出すことで神経が圧迫され、痛みが出てきます。

腰やお尻から下肢にかけて、しびれや痛みが広がり、足に力が入りにくくなります。悪い姿



久保 明先生
(くほ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

勢での動作や作業などで起こりやすくなるとされています。
●**腰部脊柱管狭窄症**

背骨の中には、脊柱管と呼ばれる神経の通り道があります。加齢や背骨の病気などで椎間板が変形したり、背骨や椎間関節から骨の突起が出てきたりして脊柱管が狭くなり、神経を圧迫することで痛みが起こります。立つたり歩いたりすると、背中やお尻、足に痛みやしびれが起こります。前かがみになると痛みがやわらいだり、少し歩いただけで痛みが出て、少し休むと歩ける(間欠性跛行)といった特徴があります。

原因が特定できない非特異的腰痛の代表的なものといえば、ぎっくり腰ですが、腰痛が長引く場合は腫瘍、尿路結石などの泌尿器の病気、子宮内膜症などの婦人科の病気、脾臓などの消化器の病気、心因性の病気などが隠れていることもあります。

●**ぎっくり腰(急性腰痛症)**
重い荷物を持ち上げようとしたとき、床に落ちた物を取ろうとしたとき、ベッドから起き上がるうとしたとき、ゴルフの素振りをしたときなどに、急に強い腰痛が起こるのが、通称ぎつ

くり腰です。

腰を支える筋肉や靭帯、腱などに負担がかかり、神経を刺激するため腰痛が起こるとされていますが、加齢や運動不足で腰を支える筋肉、腹筋や背筋が弱まっている人は、ぎっくり腰を起しやすいため注意が必要です。椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症を起している、ぎっくり腰をきっかけに症状が悪化する人もあります。

腰痛を防ぐためには、適度な運動を心がけ、筋トレで腰を支える筋力をつけたり、腹筋や背筋をきたえたり、筋肉や靭帯を柔軟にするストレッチを行うほか、次の腰痛予防のDIYケアを習慣にしましょう。

腰痛予防のDIYケア



仰向けに寝て、ゆっくり呼吸しながら、両膝を胸につくくらいに抱え込む。朝夕2回ずつ。

新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保 明 著
晶文社 定価:1,600円+税

DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。