



掲載日：2012年2月1日（水）

掲載紙：日刊ゲンダイ 腰が痛い「花粉症対策の本当の理由」

発行・編集：日刊ゲンダイ 2012年2月1日発行 第10610号 日刊現代

「今年の花粉症対策は万全です！」と言うFさん（50）・耳鼻咽喉科をすでに受診して、薬を処方してもらったそうです。

「花粉症は、症状が出てから薬を飲んでも遅いですからね。早めに飲み始めるのが大切なんです」

Fさんが整形外科の医者である私にこの話をするのは、ここ数年、花粉症シーズンになると、決まってギックリ腰を起こしていたから。激しいクシャミ



花粉症対策の本当の理由

が原因です。

「ただでさえつらい季節なのに、ギックリ腰も加わって、最悪でした。クシャミのたびに、腰に激痛が走って……もうあんな思いはまつぴらごめんです」

クシャミやセキでギックリ腰を起こす人は、珍しくありません。特に冬～春は気温が低いと、筋肉が緊張状態になり、クシャミやセキに柔軟に対応できない。だからこの時期、腰が弱い人は風邪や花粉症に要注意なのです。

クシャミを連発したり、セキが止まらなかつたりするときは、腰に手を当て、足を前後に開き、腰にダイレクトに振動が伝わらない

※古閑医長が介護に関する電子書籍を配信中 (http://www.digbook.jp/product_info.php/product_s_id/14234)

……

ようにしましょう。

前かがみや物を持ち上げようとする姿勢は、腰が、無防備な状態。できるなら、こういうときは激しいクシャミやセキは我慢した方がいいです。

とはいっても、止めたくてもなかなか止められないのがクシャミやセキ。一番の対策は、花粉症ならFさんのように早めに薬を飲み始める、風邪ならひかないようにすることですね。

（岩井整形外科内科病院 脊椎内視鏡医長・古閑比佐志）