

# 腰痛 ミステリアスな難敵



## ヘルス&ケア

### ⑤ぎっくり腰になったら

ぎっくり腰とは急に強い腰痛が出現する現象で、痛みが強い場合は立つことすらできない。重いものを持つなどのきっかけがなく発症する場合もある。発症のメカニズムは一概ではないようで、腰の関節の捻挫、背筋の損傷、椎間板ヘルニアの急性悪化などの原因が想定される。

立てないほどの痛みの場合

合、写真に示すように仰向けで膝と股関節を90度曲げた状態でそのまま15〜30分程度休む。足をソファアの座面やクッションなどに乗せて、足の重さを自分で支える必要がないようにする。腰回りの筋肉の力を抜いてリラックスすることが重要だ。30分程度休むことにより腰痛が落ち着くようであれば、病院受診は急ぐ必要がない。日常生活が不可能なほどの痛みがある場合は、緊急でなくてもよいが、病院を受診して鎮痛剤や坐薬の処方、ブロックなどを受けた方がよい。腰痛以外の症状で腹痛、発熱、足や陰部のしびれ、足が動きにくいなどを伴う場合は単純な腰痛症でない可能性があり、速やかに病院を受診した方がよい。

ぎっくり腰になった場合の休み方



一般的なぎっくり腰の経過は、立てないほどの腰痛であつても2日程度で起立可能となる。その後4週から6週間かけて徐々に症状が鎮静する。

## 腰回りの力を抜きリラックス

動けないほどの強い痛みがある期間は安静にするしかないが、少し動けるようになってからは、腰回りの筋肉を動かした方がよい。以前は安静が勧められていたが、ある程度、動かせた方が回復は早いようである。仰向けで膝を立てた体勢で上体を浮かせない程度に腹筋に力を入れたり、腰が実際には浮かない程度に腰を上げようとして背筋に力を入れたり、立てた膝を左右へ振って腰をゆっくりひねったりする。

激痛を伴わない範囲ですることが重要だ。風呂などで身体を温めることについては、発症初期の炎症が強い時期は温めると炎症が悪化して痛みが強くなる可能性がある。温めて痛みが軽くなるようであればよく温め、痛みが強くなるようであればあまり温めないようにするという判断でよい。

(岩井整形外科内科病院  
湯澤洋平副院長)