

腰痛 ミステリアスな難敵



ヘルス&ケア

⑪腰痛症になりにくい身体を作ろう

腰痛は原因が明らかでないことが多く、確実に治す理想的な方法もないことは繰り返し述べてきたが、腰痛症になりにくい身体を作る方法はある。それは腰椎の可動域がよく、腰椎を支える筋肉が有効に働く状態を保つことだ。

改めて腰痛症とはなにかを確認するが、腰椎疾患のことはなく腰が痛い症状のみであり、ヘルニアなどにより下肢

の痛みやしびれがある場合を除く。またすべり症や圧迫骨折など検査で明らかに問題がある場合も除く。

まず、腰椎の可動域であるが、前屈と後屈をともに保ちたい。前屈が硬い人は腰が硬いのではなく、ハムストリング(太ももの後方の筋群)が硬いことが多い。徳島大学整形外科の西良浩一教授が腰椎分離症の腰痛改善のために開発したジャックナイフ

ストレッチは、このハムストリングを伸ばすのに効果的だ。足を肩幅に広げてしゃがんで胸を膝につける。足首を手で

掴んで膝と胸が離れないようにして膝を伸ばしていく。膝はまっすぐまで伸ばす必要はなく、胸を膝から離さないことが重要だ。これ以上膝



足を肩幅に広げてしゃがんで胸を膝につける

膝と胸が離れないように膝を伸ばす

前・後屈で腰椎の有効可動域保つ

が伸びないところで10秒間保持する。これを3から5セットする。できれば1日2回がよい。後屈に対しては、ある程度柔らかい人は腹ばいで反り起きるのもよいが、硬い人は腹ばいになって少し反るだけでもよい。

次に筋力だが、最近、健康雑誌などでインナーマッスルあるいは体幹筋の特集を見かけるが、そのような内容でよい。ヨガ、太極拳、ピラティスなどもその一種であろう。跳ねたりせず、ゆっくり深く動くイメージだ。腰に集中するのではなく、体全体をバランスよく動かし、楽しさを感じて長く続けられるのがよいだろう。

慢性腰痛症の原因として心理社会的要因も大きいことを以前に述べたが、習慣的にこれらの運動をすることは心理的にもよい影響があると考えられる。身体と心理は互いに影響し合うものであり、身体をよい状態に保つことはメンタルヘルスを良好にするに違いない。

(岩井整形外科内科病院
湯澤洋平副院長)