



<都立東部療育センター メールマガジン 2013年1月号>

障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター



2013年 新しい年をどのようにお迎えですか？お正月は楽しく過ごされましたか？

今年が皆様にとって実り多い、素晴らしい1年になることを祈っております。

さて、今回のメールマガジンでは介護につきものの腰痛について、そのメカニズム、予防等の情報をお届けします。



「腰痛」は、国民生活基礎調査で、「自覚症状のある病気やけが」として、常に1位、2位に挙げられています。平成19年度では、腰痛を自覚症状として感じている人は、人口1000人あたり約102.7人いました。国民の10人に1人は腰痛に悩まされているわけです。このメールマガジンを読んでいる皆様の中には、介護のお仕事や家族の介護をしている方も多いと思いますので、腰痛の心配が常に付きまといまいます。今回は、多くの方が悩まされている腰痛についてまとめてみました。

#### <腰の構造について>

人間が起立歩行するようになった過程でつくられたのがS字カーブです。一般に四足歩行動物の脊椎は、首と胸の部分がカーブしているだけですが、人間の場合、腰にもカーブがあり、S字カーブになっています。足から頭への衝撃を吸収し、上半身の柔軟な動きを可能にします。全体の姿勢のバランスをとることで、まわりの筋肉や靭帯の負担が軽くなる仕組みになっています。

脊柱は頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨からなり、頸椎から腰椎までのひとつずつの骨を椎骨と言います。

椎骨と椎骨の間には「椎間板」があり、クッションの役割を果たしています。脊柱はそのままでは安定しません。靭帯、腹筋・背筋などがワイヤーロープのように脊柱を支え、必要な時にはしなやかな動きを可能にします。そのため筋力が弱くなると脊柱を支えられず、S字カーブが崩れ腰痛の原因にもなります。

## <腰痛とは>

腰痛は急激に痛みを発症する急性のものと持続的に痛む慢性のものに分けられます。また、痛みを発症する部位によって分類されます。

### 1 急性の腰痛

例) 階段を降り終わったと思ったらもう1段残っていて、腰部に直接ショックを受けるとぎっくり腰に。

不用意に腰を捻ったり、急激なストレスが腰部筋に加わってぎっくり腰に。

### 2 慢性の腰痛

例) 不良姿勢による腰痛、肥満による変形性脊椎症、すべり症、慢性ヘルニア、慢性椎間板ヘルニア

### 3 痛みを発生しやすい場所

#### ・仙腸関節

腰の少し下、仙腸関節に痛みが発生します。また、仙腸関節の損傷は骨盤の上にある背筋（脊柱起立筋・腰方形筋など）を緊張させて痛みを出させたり、太ももの後ろ側やふくらはぎに痛みやしびれを出させることもあります。（関連痛といいます）

#### ・腰椎

骨盤上にある腰椎（腰の中心部）が痛みます。また、背骨沿いの背筋（脊柱起立筋・回旋筋など）を緊張させて痛みを出させたり、下肢に痛みを出させたりします。（関連痛と根性痛：神経の根本（神経根）が圧迫されて、支配神経領域の痛みを起こすこと。の両方が考えられます）

・背筋や筋膜傷害された背筋やその筋膜が一番痛むこととなります。上記を合併していることが多いです。

## <腰痛予防>

### 1 筋力トレーニング

腰のためには、腹筋と下肢筋力をバランス良く鍛えましょう。

腹筋トレーニング：仰向けになり、両膝を軽く立て、両手を太ももの上に置き、おへそを覗き込むようにゆっくりと上体を起こして10秒間保持します。

下肢トレーニング：椅子などにつかまって立ち、肩幅程度に足を広げて、背筋を伸ばしたままゆっくりとお尻を落とし、またゆっくりと元の姿勢に戻ります。

### 2 柔軟性の維持改善

筋肉がこわばっていると血行が悪くなります。血行が悪くなると、老廃物が溜まり、やはり腰痛の原因となります。ストレッチをする際には、呼吸を止めずにゆっくりと動かすようにします。勢いをつけると逆に腰などを痛めるので注意が必要です。太ももの裏側にある筋肉・腰背部の筋肉の柔軟性の維持・改善がポイントです。

太もものストレッチ：脚を前に投げ出して床に座った状態で、息を吐きながら足元をつかむつもりで上体を前に倒していきます。太ももの後面が痛くない程度に突っ張った状態でしばらく保持します。

背筋のストレッチ：仰向けに寝て、両膝を抱えます。そのままおへそを覗き込むようにゆっくり背筋を伸ばします。また、椅子に腰掛けても同様に実施できます。

1や2のようなトレーニングやストレッチに関しては、インターネット上に様々なものが紹介されています。ご参照ください。

### 3 動作の工夫や注意

腰を捻る、腰だけを曲げて遠くの物を取るなどの動きは腰に大きな負担がかかります。

高い所から物を取る：背伸びせずに、踏み台を使いましょう。

立ち仕事：片足を台に乗せると前屈姿勢になるのを防ぎ、腰への負担を少なくできます。

靴：高いヒールは腰を前に傾けるので悪影響があります。ヒールは3cm以内が理想です。

布団：柔らかすぎると腰と尻が沈み、硬すぎると腰椎の前弯がなくなり、負担がかかります。脊柱のS字カーブが維持される硬さが理想です。

移乗動作：福祉機器を利用して身体を持ち上げることなく移乗できるようにします。抱える場合は可能な限り身体を近付けましょう。

車いす移動：前かがみで押さないようにグリップの高さを調整します。

オムツ交換：ベッド上で行う場合は可能なら、ベッドの高さを調整しましょう。側臥位に整えたうえで、排泄物の確認やおむつ交換を行います。のぞき込み前かがみ姿勢になることを避けます。

上記の動作は、身体全体を使って行うことが大切です。身体を向ける方向に足を踏み出ししてから捻る、前に踏み出してから前の物を取る、下の物は膝を曲げてから拾い、腰だけを曲げる状況避けるなどが動作時の注意点です。

### <腰痛の対処方法>

それでも腰痛になってしまったら、腰に負担のかかる姿勢や動きを避けることが大切です。

例) 腰をくの字にして横向きに寝る、お腹の下に座布団を入れてうつ伏せに寝る、足の下に座布団を入れて仰向けに寝る

急に生じた腰痛は、冷やすことで痛みを和らげることができます。ただし、痛みが増すような場合は中止してください。また、長時間の冷やし過ぎは回復を遅らせるおそれがあるので注意してください。

徐々に痛くなってくる慢性の腰痛や、急性の腰痛の痛みが軽くなった場合などは、温めると効果的です。

