

常に正常な「湾曲」保とう

腰痛にはさまざまな原因があります。内科、外科、泌尿器科、婦人科などの病気が原因（特異的腰痛）の場合や、それ以外が原因（非特異的腰痛）の場合があります。

特異的腰痛の多くの場合は、動作や姿勢の影響を受けにくいのが特徴です。腰痛に加えて膝から先に痺れ・痛みがあるときや、排尿や排便の障害があるときは、腰に重症な病変があると考えられますので、直ちに医師の診察を受けてください。

非特異的腰痛は、いわゆる腰痛症ともいわれますが、これにもさまざまなタイプがあります。今回はよくみられる3つのタイプとその対処方法をご紹介します。

タイプ1は同じ姿勢を長く

埼玉県立大学教授 藤縄 理

とついていると痛くなる腰痛です。これは腰の一部に不安定な所があり、そこに常に身体的な負荷が加わって起こります。そのため、脊柱全体を安定化させる深部の筋力（骨盤底筋、腹筋・背筋）をトレーニングし、良い姿勢を保つ必要があります。

タイプ2は腰を曲げ続けたり、繰り返して曲げていると痛くなる場合です。背骨が連続している脊柱には、生理的湾



<4>

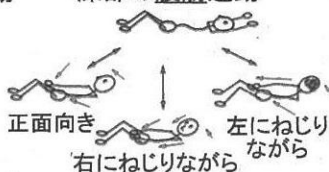
いずれのタイプにも有効な対処

⇒深部の腹筋運動・背筋運動

運動例1:
深部の背筋運動

- 
- ① 反対側の腕と脚を上げる
 - ② 同じ側の腕と脚を上げる

例2:
深部の腹筋運動



腰痛の原因はさまざま

曲というものがああり、腰部は軽く反るようになっていきます。この腰の反りが減少しているか無くなっていると、腰痛が起ります。対処法としては腰を反る運動が有効です。反ったとき腰が痛くても、繰り返して反る運動をして楽になる場合には効果があります。ただし、反ったときに痛みが膝から先に走るようときは、医師の診察を受けてください。

逆にタイプ3は腰を反り続けたり、繰り返して反っていると痛くなる腰痛です。この場合は腰の反りが強くなっていきますので、反りが少なくなるような対処をします。

要するに、腰は反りが無くなっても、逆に反りすぎて問題が起ります。常に正常な湾曲を保つようにすることが大切です。どのようなタイプであっても、良い姿勢や動作を保つための可動性と筋力（骨盤底筋、深部の腹筋・背筋）を維持し、適切に働かせることが腰痛への対処として重要になります。