

「腰も上手に磨きましょう!!」

理学療法学科 准教授 隈元 庸夫

成人の 70%が生涯に一度は腰痛を経験するといわれています¹⁾。厚生労働省が報告した平成 22 年国民生活基礎調査²⁾における「世帯員の健康状況」の「自覚症状の状況」の結果、男性では腰痛、女性では肩こりに次いで腰痛の有訴者率が高く、腰痛対策は重大な社会問題となっています。

腰痛全体の 85%は明らかな原因のない「非特異的腰痛(いわゆる腰痛症)」とされます³⁾。腰痛は症状の名称であり単一の疾患名ではありません。例えるなら、風邪とインフルエンザでは発熱という症状が同じように現れますが、その原因は異なります。発熱に相当するのが腰痛です。腰痛は多くの病態・疾患が潜んでいて原因がはっきりしていないのです³⁾。

ところで、腰痛はヒトが二本足で歩くようになった宿命だともいわれますが、本当でしょうか? ヘルニアの手術を受けた愛犬がいる方もいらっしゃると思います。ヒトだけではないのです。ただ胴体が長い犬にヘルニアが発症しやすいといわれます。やはり背骨に負担がかかると腰痛を引き起こしうるといことです。

ヒトの背骨と体幹の筋はヨットに例えられます。ヨットの帆が腹筋と背筋でマストが背骨だといわれます。風や波といった普段の生活でうける外力に対してヨットである身体の状態を調整するにはマストに付いている帆が力強くないといけません。しかし力があればよいというわけではなく、たわむ能力も必要で、それは柔らかすぎても固すぎても駄目です。そのため筋力だけではなく柔軟性も必要となります。具体的なトレーニング法は図のとおりです。ところでマストである背骨は一本の骨でしょうか? いいえ違います。頸から腰まで 22 個の骨が積み木のように重なっているのです。そう考えると積み木の一つ一つもしっかりと支えてあげないとマスト自体が簡単に崩れてしまいます。端と端である頸と腰の積み木を長い腹筋や背筋で支えても他の積み木はグラグラです。そこで近年注目されているのが積み木である背骨を身体の奥で一つ一つ支えている多裂筋といった深層筋です。トレーニング法は図の下段のように行ってみてください。

慢性的に痛みを有していらっしゃる方々に対する調査⁴⁾によると、33%が持続的、67%が再発性の痛みであることが判明しました。今回、ご紹介した腰痛体操は背骨への負担を少しでも軽減し、再発性の腰痛を引き起こしにくい身体作りが目的です。日々歯磨きをするが如く、腰もご自身で磨いて上手に管理していただければと思います。なお、急性の腰痛の場合は運動が禁止される場合もありますので専門医にご相談ください。

・引用文献

1)Deyo RA, et al. What can the history and physical examination tell us about low back pain?. JAMA1992 ; 268 : 760-765

2)厚生労働省大臣官房統計情報部. グラフで見る世帯状況—国民生活基礎調査(平成 22 年)の結果から—. 統計印刷工業株式会社, 東京, 2012 : pp28-41

3)隈元庸夫・他. 非特異的腰痛の理学療法における臨床推論とディシジョンメイキング. 理学療法 2011 ; 28(11) : 1339-1349

4)矢吹省司・他. 日本における慢性疼痛保有者の実態調査—Pain in Japan 2010 より. 臨床整形外科 2012 ; 47(2) : 127-134

・参考文献

5)白土修. 腰痛に対する運動療法 A to G. 米延策雄・他編. 非特異的腰痛のプライマリ・ケア, 三輪書店, 東京, 2009 : pp105-117

・柔軟トレーニング

(a),(b)ともに10秒保持×5回×左右

(a)仰向きで曲げたお尻と
伸ばしている太ももを伸ばす

(b)仰向きで挙げた
膝の裏を伸ばす



・筋力トレーニング

(c),(d)ともに5秒保持×10回×2セット

(c)腹筋 膝を立てた仰向きから
顎を引いてゆっくりと起きて保持

(d)背筋 うつ伏せから顎を引いてゆっくりと
そり過ぎないで保持
おへその下にタオルを入れる



・深層筋トレーニング

(e),(f)ともにゆっくりと動かして3秒保持して、
ゆっくりと元の姿勢に戻す×10回×左右

(e)膝を立てた仰向きからゆっくりと
片足を浮かせる 片足を挙げる

(f)下腹部を凹ませ、少し腰を丸めた
四つ這いからゆっくりと
片手をあげる 片足を浮かせる

