



腰痛と上手に付き合っていくために

腰痛の主な種類

椎間板ヘルニア	加齢や急激な負荷によって椎間板の中身が飛び出し、炎症を起こしたもの。腰痛の他、脚のしびれがある。
脊柱管狭窄症	神経が圧迫され痛みやしびれが起こる。姿勢によって痛みが和らぐ。
骨粗しょう症	加齢により骨の密度が減少したものです。圧迫骨折をすると激しい痛みが起こる。
腰椎分離症 腰椎すべり症	スポーツなどの激しい動きによって、腰椎の一部が分離したり、鈍い痛みが出る。
変形性腰椎症	加齢によって脊椎の形が変形し、神経が刺激されて痛みが起こる。動作の開始時に痛みが出やすい。
他の疾患が 原因で起こる腰痛	寝ても強い痛みがあり軽減しないときは要注意。
精神的要因による 腰痛	検査を受けても骨には異常が見られないことが多い。

日常生活で腰痛対策

痛めなければあまり意識することはあります。腰には常に負荷がかかっています。普段の生活の中で少し意識を変えるだけでできる、腰痛対策をご紹介します。再発予防としても

せんが、腰には常に負荷がかかっています。普段の生活の中で少し意識を変えるだけでできる、腰痛対策をご紹介します。再発予防としても

S字型のカーブを描いています。このS字型は、椎骨という骨がいくつも積み重なって構成されており、さらに椎骨と椎骨の間に椎間板があります。椎間板の役割を果たすことで、衝撃を吸収し、しなやかな動きを可能にしているのです。しかし、何らかの原因でS字が崩れたり、骨の一部に異常が発生すると、痛みやしびれといった症状が出てきます。

私たちの身体を支えている脊椎は、緩やかなS字型のカーブをしています。このS字型は、

腰痛のしくみと原因

腰痛をご参考いたしました。今回の特集をご参考いたしました。腰痛と上手に付き合っていく方法を考えてみましょう。



一度経験したことのある方には、本当につらい腰の痛み。その瞬間の痛みだけではなく、慢性化や再発により、長い付き合いになってしまいます。腰痛は誰もが一度は経験すると言われているトラブルですが、その原因是様々です。

腰痛は誰もが一度は経験すると言われているトラブルですが、その原因是様々です。今回

腰痛の原因は、加齢によるもの、スポーツなど過度の負荷、内臓疾患などの他の疾患によるもの、そして精神的な要因によるものなど、多岐に亘っています。急性の腰痛は多くの場合自然と治りますが、痛みが強かつたりなかなか治まらないときは、医療機関を受診して適切な検査を受けるようにしましょう。

悪循環を断ち切る！

腰痛は再発性の高い疾患であると言われていますが、それには理由があります。脊椎は筋肉によって支えられており、骨と筋肉がバランスを取り合って、身体の柔軟な動きを可能にしています。骨に異常が生じると、周囲の筋肉が緊張し、その結果、骨に更なる負担がかかり、痛みが生じやすくなるという悪循環に陥ってしまうのです。

また、一度腰を痛めると、安静にしなければなりません。意識が働いて腰を積極的に動かさなくなったり、ますます筋肉の硬直が進んでしまうことがあります。

こうした悪循環を断ち切るために、治るまで絶対安静にしているよりも、ある程度痛みがひいたら、できるだけ普段通りの生活を送るほうがよいとされています。気持ちが落ち込んでいるとますます引きこもりがちになってしまいますが、まずは気持ちを前向きに切り替えていくことも大切です。

三、腰痛に負けない身体をつくる

簡単な体操で背骨を支える筋肉を鍛え、腰痛になりにくく身体をつくることができます。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

◎腹筋を鍛える体操

膝を曲げて仰向けに寝ます。おへその辺りを見るように頭を上げ、3~5秒静止して元に戻します。



加齢とともに不足しがちな成分を補う

グルコサミンとコンドロイチンは、加齢とともに減少してしまう成分です。サプリメントで上手に補いましょう。また、冷えによる腰や膝の痛みには、サポーターをご利用いただくのもお薦めです。



カルシウムとマグネシウムをバランスよく！

体を支えてくれる骨の衰えを防ぐため、カルシウムの摂取を心がけている方も多いと思います。ただ最近になって、カルシウムだけでなく、マグネシウムと一緒にバランスよく摂取しないと、かえって体によくないことが分かってきました。

カルシウムは摂取し過ぎると、血管内などに蓄積されてしまう危険がありますが、この摂取したカルシウムを体内に吸収しやすくしてくれるのがマグネシウム。マグネシウムの摂取の目安としては、カルシウム2に対してマグネシウム1が理想のバランスです。

マグネシウムは玄米や胚芽の部分、種子、ナッツ、海藻などに含まれていますが、白米や精白した小麦製品を主体とした普段の食事では、摂取しにくい栄養素もあります。サプリメントのご利用をお考えの方は、はい やく 薬局の薬剤師、栄養士にお気軽におたずねください。