



ぎっくり腰



(ぎっくり腰とは…)

何かのきっかけで急激に発症した腰痛のことで医学的な診察名ではなく、一般的な名称です。ぎっくり腰といっても人によって痛める場所は異なります。

(原因)

不自然な姿勢や不用意な動作、中腰の姿勢、同じ姿勢を長時間続けたりすると起こりやすいです。また、運動不足、肥満、全身の疲れなどにより腰の筋肉の血行が悪くなり、引き起こすこともあります。例えば重い物を腰を曲げずに持ち上げたり、十分なウォーミングアップをせずに運動をしたりするとぎっくり腰を引き起こしやすくなります。

(ぎっくり腰は大きく二つに分けられます。)

- 一つ目は脊髄周辺の関節包、じん帯、筋肉などの軟部組織や椎間板などに小さな損傷が起こった場合でレントゲン等の検査でも異常がなく、だいたい10日程安静にしていれば良くなります。
- 二つ目は強度な骨粗しょう症や骨腫瘍など病気が存在していて、これに力が加わったり、椎間板ヘルニアを起こした場合です。

(痛めやすい場所)

①仙腸関節の損傷(捻挫)

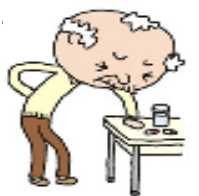
一般的に言う腰というより臀部(尻えくぼの辺り)に痛みがでます。また仙腸関節の損傷は骨盤の上にある背筋に痛みを出させたり、太もも後ろ側やふくらはぎに痛みやしびれを出させることもあります。

②腰椎の損傷

骨盤の上にある腰椎(腰の中心部)が痛みます。また背骨沿いの背筋に痛みを出させたり、下肢に痛みを出させたりします。

(ぎっくり腰になったら…)

- ・椎間板周辺の小損傷から起こったものであれば、安静にすることが大切です。痛む方を下にし、エビの様に丸く横向きに寝る姿勢が良いです。
- ・仰向けに寝るときは膝の下に布団や座布団などを入れ、膝を曲げると腰への負担が軽くなります。
- ・保冷剤や氷水を入れたビニール袋を痛む箇所に当て、冷やしましょう。
- ・痛みが続く場合は受診しましょう。



(予防法)

※一度ぎっくり腰になると癖になる場合もありますので日常生活では下記の点に注意しましょう。

- ・**疲労は溜めない**(筋肉の痙攣は疲労が溜まった状態で起こりやすくなります。腰がおもだるいという日が続いたあと、少し重い荷物を持つとぎっくり腰を起こしたりします。)
- ・**体を冷やさない**(筋肉の血流が悪いと痙攣が起きやすくなります。寒い朝、急に起きようとしてぎっくり腰になることがあります。体が冷えているときは少しずつ体を動かしましょう。)
- ・**筋肉をほぐす**(ぎっくり腰が癖になるというのは、いつまでも筋肉の硬いところが残っているからです。ストレッチなどで普段から筋肉をほぐしておきましょう。)