

腰痛を予防して
いつまでも「笑顔」に



腰痛について

もくじ

2 ページ

腰痛について

4 ページ

腰痛との
向き合い方

6 ページ

腰痛を自己管理
するには

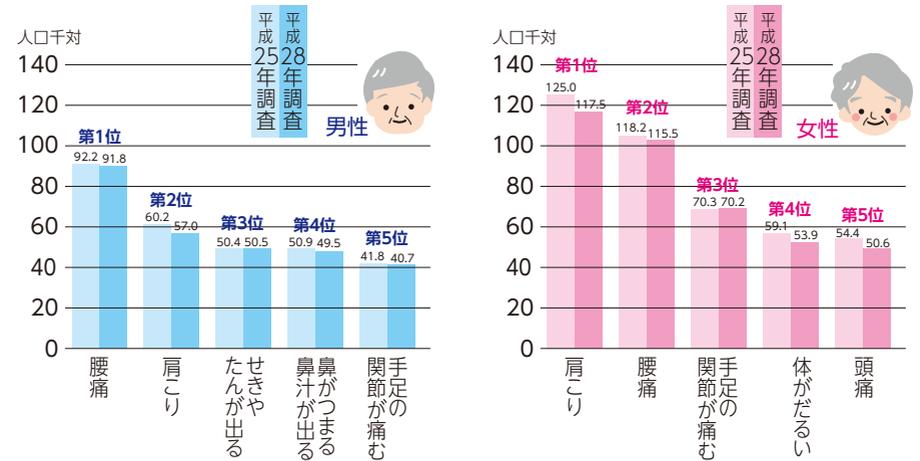
9 ページ

体操で
腰痛予防しよう

12 ページ

職場環境と
腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。
男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。



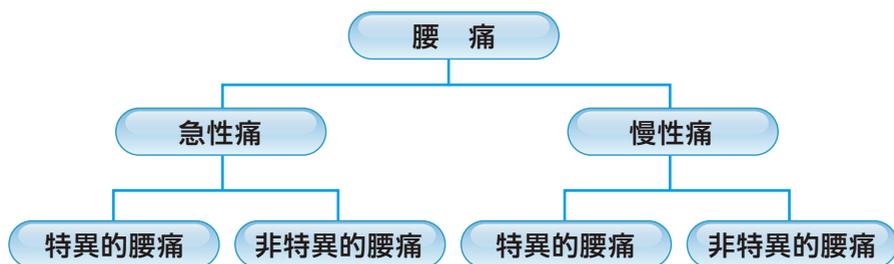
腰痛でわかっていること!

- レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しい
- 腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらない



腰痛がある = 原因がある とは限らない

腰痛とその原因



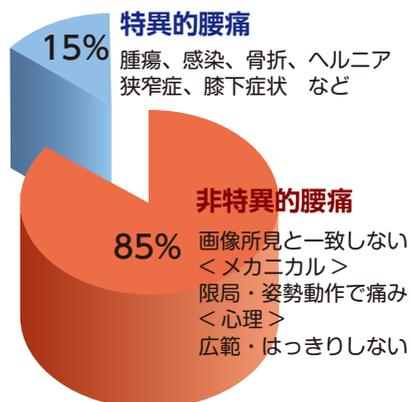
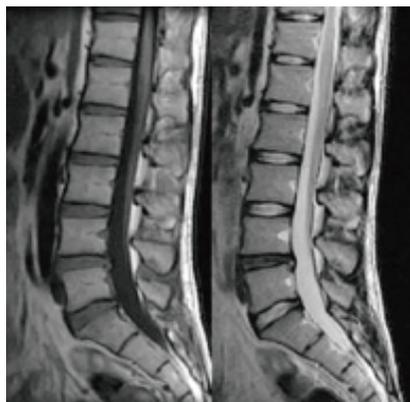
腰の痛みの種類

原因のはっきりしている「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。

原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

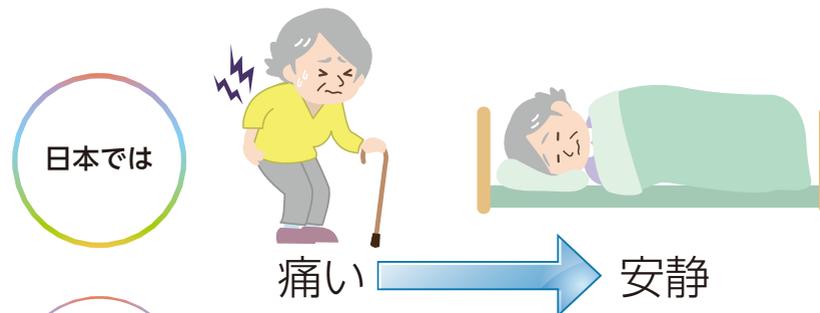
- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



(出典: Deyo RA, JAMA. 12:268(6):760-5. 1992)

腰痛との向き合い方

安静は世界の非常識



日本では

痛い

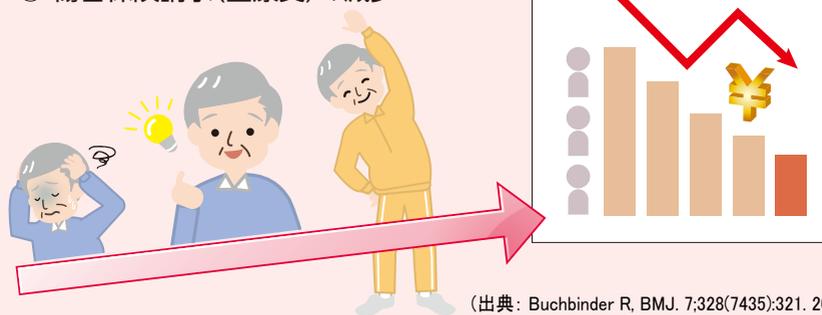
安静

世界では

腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける
安静は最小限にするべき

オーストラリア(ビクトリア州)での取り組みの成果

- ◎ 住民の従来の考え方(腰痛は安静が必要)からの意識変化
- ◎ 身体活動に対する恐怖回避志向の改善
- ◎ 傷害保険請求(医療費)の減少



(出典: Buchbinder R, BMJ. 7:328(7435):321. 2004.)

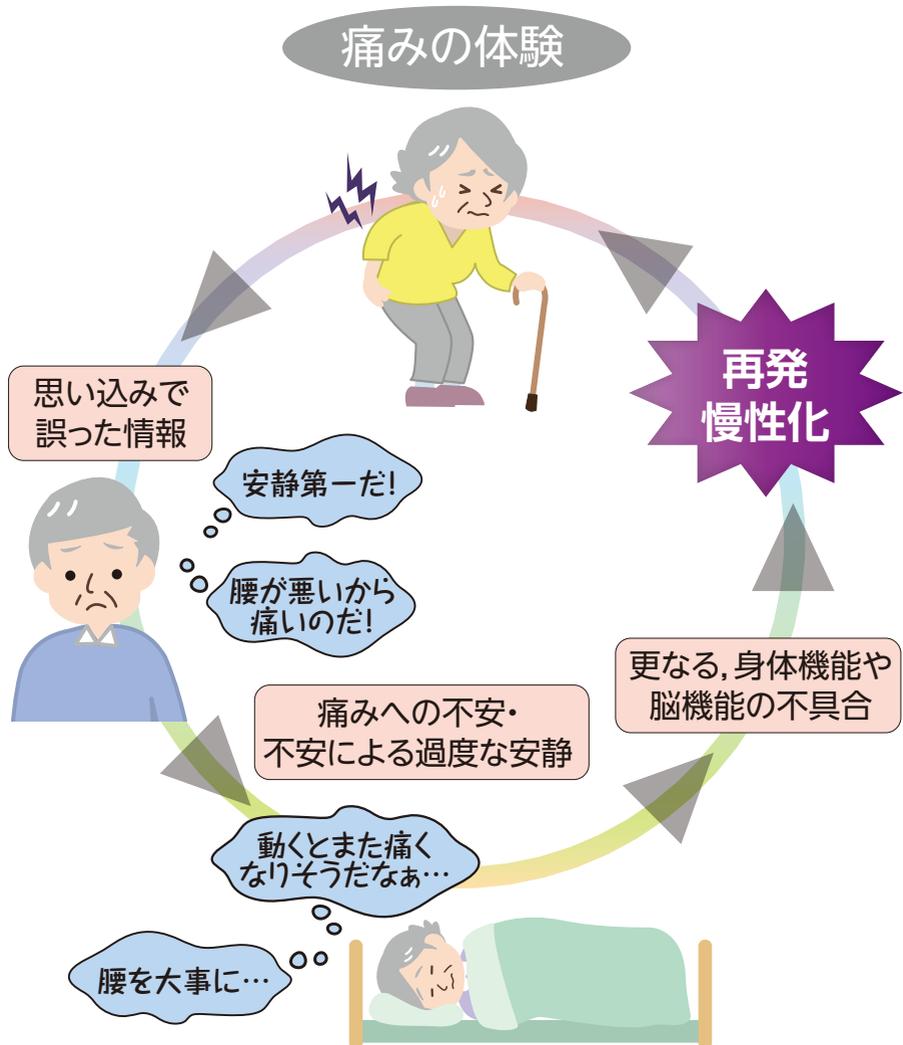


腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが日本でも推奨されています(腰痛ガイドライン(標準医療の指針))

安静・心配しすぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。

しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。



腰痛を自己管理するには

腰痛心配しすぎ度チェック

最近の2週間を思い出して以下の質問に✓をつけてください

はい いいえ

質問 1	腰痛が脚の方まで広がっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 2	腰痛に加え、肩や首の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 3	腰痛のため、短い距離しか歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 4	腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 5	私のような身体の状態の人は、身体を動かし活動的であることは決して安全とは言えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 6	最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 7	私の腰痛はひどく、決して良くなれないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 8	以前は楽しめたことが、最近2週間は楽しめていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
質問 9	全体的に考えて、腰痛をどの程度煩わしく感じましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		全く問題ない	少し問題あり	中程度の問題あり	
		とても問題あり	極めて問題あり		

(出典:松平浩, 日本運動器疼痛学会誌 2013;5:11-19)

※「はい」の数 = 1点

Ⓐ 質問1から9の合計 () 点

Ⓑ 質問5から9の合計 () 点

Ⓐが3点以下 → しっかり運動をしましょう

ⒶもⒷも4点以上 → まずは、痛みについてしっかり理解しましょう (次ページ) その後、運動しましょう

痛みと心身の関係

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるとわれています

痛みを減少させる理由

- 鎮痛薬
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退

痛みを増大させる理由

- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ

今までの腰痛の考え方を変えましょう!

 腰痛があるとレントゲン写真やMRI画像で必ず異常が見つかるの？

 検査で腰に大きな問題がなくとも、痛い場合があります。

 痛みが強くなることは、腰が損傷したということ？

 腰の痛みは筋の疲労などでも出ます。これは日に日に軽減していきます。

 正しい座り方がある？

 正しい座り方はなく、リラックスすること長時間同じ姿勢にならないことが重要です。

 背中や腰の筋を鍛える必要がある？

 鍛えることよりも、過剰に力をいれないように、まずは筋肉を緩めることが大事です。

腰痛セルフチェック

曲げたときに痛い、伸ばしたときに痛いチェックしましょう



出典: マッケンジーエクササイズ 腰椎 構造的診断と治療法 Robin McKENZIE

- 腰を曲げて痛い場合 → 腰を伸ばす運動
- 腰を伸ばして痛い場合 → 腰を曲げる運動

腰の運動 + 全身運動 が効果的

体操で腰痛予防しよう

寝てできる腰痛体操

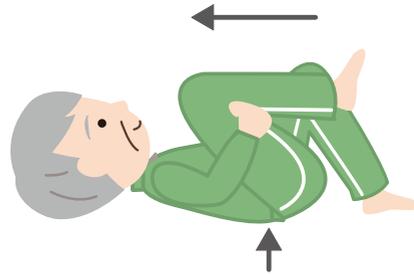
運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

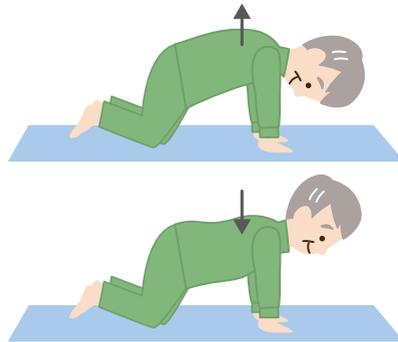
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。これを10回しましょう



座ってできる腰痛体操

前後運動10回繰り返す

【ポイント】前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

- 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



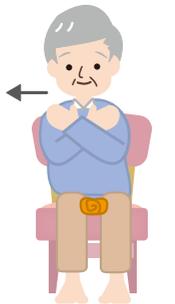
並行運動10回繰り返す

【ポイント】移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

- 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



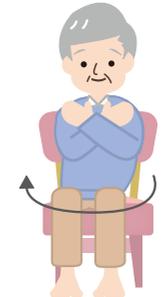
- 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動10回繰り返す

【ポイント】息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

- 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



- 逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、
色々な身体の部分を使うことに加えて、
全身運動として**ウォーキング**を
取り入れましょう。

ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!

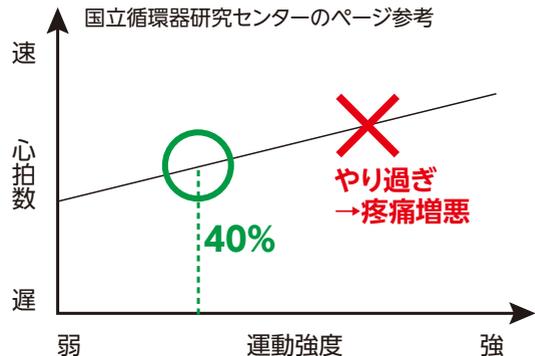


⚠ やり過ぎ注意 ⚠

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。

おすすめ速度 **心拍数の40%**

国立循環器研究センターのページ参考



▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

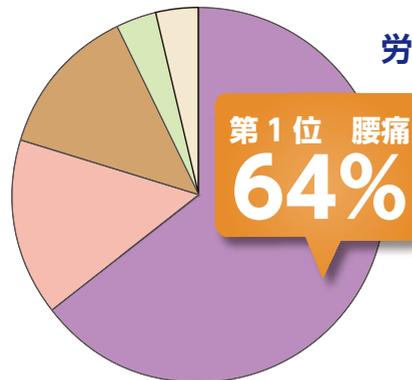
※安静時心拍数 70 で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)

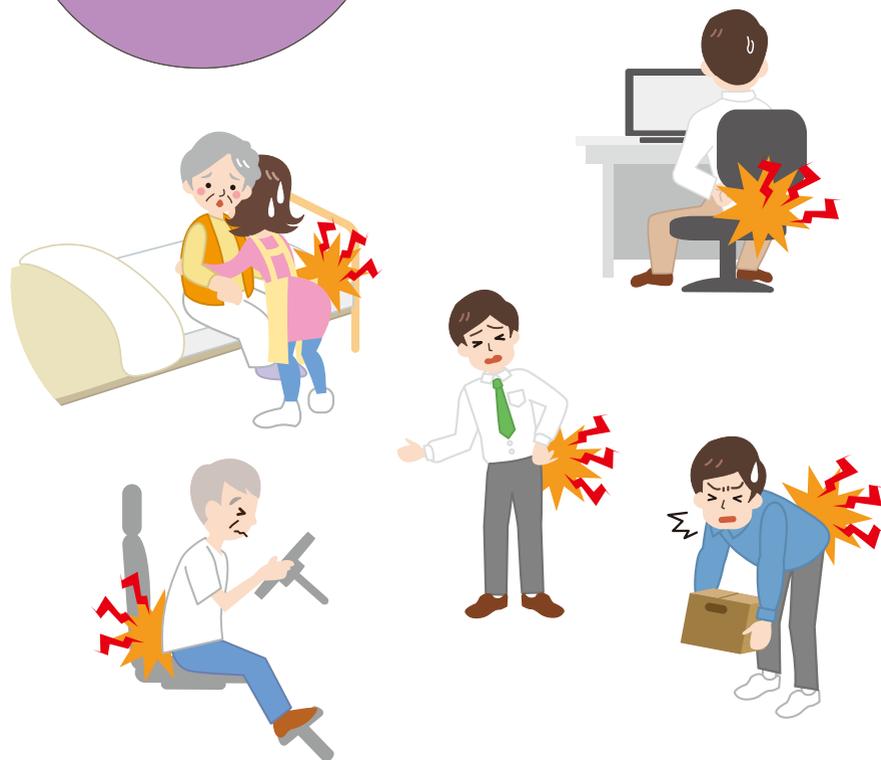
職場環境と腰痛について

職場で腰痛予防

労働災害で最も多いのは腰痛です!



腰痛の発生が多い仕事として重量物の上げ下ろし、長時間の立ち・座り作業、介護、看護、車両を運転する仕事が挙げられます。



厚生労働省「平成28年業務上疾病発生状況(業種別・疾病別)」データより

職場で腰痛予防

職場での腰痛の主な要因

姿勢・動作要因

- ・重量物の持ち上げ
- ・人の介護・看護
- ・長時間の同じ姿勢
- ・不自然な姿勢
- ・不用意な動作



環境要因

- ・振動を伴う操作・運転
- ・寒冷・多湿な空間
- ・滑りやすい床面・段差
- ・暗く見えにくい空間
- ・狭く乱雑な空間



腰痛

個人的要因

- ・年齢や性差
- ・体格と作業空間
- ・筋力やバランス
- ・既往歴や基礎疾患



心理・社会的要因

- ・仕事へのやりがい
- ・上司や同僚との関係
- ・仕事上のトラブル
- ・過剰労働や心理的負担



- 4つの要因は密接に関わります
- 1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります

職場の環境設定、取り組みで腰痛を予防しましょう

タイプ別に腰痛予防

姿勢・動作に問題がある

職種に応じて、腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。

●物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

●椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

作業環境に問題がある

作業環境を見直して腰痛を予防しましょう。



1. 温度を適切に保つ



2. 適切な明るさを保つ



3. 滑りにくい床面を保つ



4. 福祉用具を使う



5. 設備レイアウトや空間の広さを適切に保つ



6. 振動を軽減するため工夫する

あなたの生活と理学療法



あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]就労支援
生活習慣病予防



腰痛予防・適切な運動

[高齢者]介護予防・自立支援

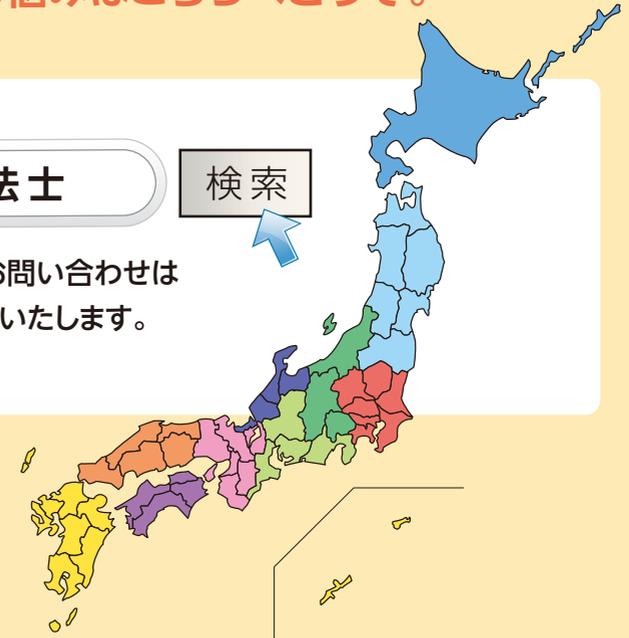


全国47都道府県に理学療法士会があります！
地域ごとのお悩みはこちらどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは
こちらからお願いいたします。



参考・引用資料

- P3 Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5.
- P4 Buchbinder R, Jolley D (2004) Population based intervention to change back pain beliefs: three year follow up population survey. BMJ. 7;328 (7435):321.
- P6 松平浩, 菊池徳昌, 川口美佳, 他 (2013) 日本語版 STart (Subgrouping for Targeted Treatment) スクリーニングツールの開発 一言語的妥当性を担保した翻訳版の作成一. 日本運動器疼痛学会誌 5:11-19.
- P8 Robin McKENZIE. マッケンジーエクササイズ 腰椎 構造的診断と治療法.



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



協力 日本運動器理学療法学会

西上智彦 田中 創 壬生 彰 山下 裕

山下浩史 田中克宜 萬福允博 木藤伸宏

制作 理学療法ハンドブック作成執行委員会

平成30年3月31日現在

友清直樹 石塚亮平 及川龍彦

間瀬教史 吉井智晴

理学療法ハンドブック

シリーズ

3

腰痛



公益社団法人 日本理学療法士協会