

突然の痛み…その時どうする？

ぎっくり腰



HPで公開中

全国で3000万人が悩んでいるという腰痛。ぎっくり腰は急性腰痛と言われ、顔を洗う時や靴を履く時、ベッドから立ち上がる時などに突然激しい痛みが生じます。ぎっくり腰になった人は1年以内に4人に1人が再発しています。今回はぎっくり腰が起こった時の対処法と予防のための運動療法を紹介します。

脊柱
起立筋出典：NHK健康ch「ぎっくり腰」
早く治すための正しい方法

原因

ぎっくり腰の原因は様々ですが、特に多いのが背中中の脊柱起立筋(首から背骨の側面を通り腰まで続く筋肉)や脊柱起立筋が腰の骨に付着している部分に炎症が生じて起こる筋肉性のぎっくり腰です。日常生活で脊柱起立筋への負担が積み重なり、筋肉が傷つくことでぎっくり腰が起こるとされています。

対処法

①患部を冷やす

まずは氷枕や湿布を使用し患部を冷やします。筋肉の炎症が原因の場合は痛みが和らぎます。痛みが和らいだ後は温める方が良い場合もあるので、気持ちいいと感じる方を行ってください。

COOL

②急性期は安静にして過ごす

動けないような痛みがある急性期は症状が落ち着くまで安静にします。痛みが和らいで動けるようになってから、医療機関を受診してください。



③痛みが強い時は鎮痛薬をのむ

急性期で痛みが強い時は鎮痛薬を飲むのもよいです。鎮痛薬はあくまでも対症療法で根本的な治療ではありません。長期間の服用は避けるようにしましょう。

④痛みがある間はコルセットなどを使う

痛みで体を動かすのがつらい時はコルセットや腰のサポーターを使うのもよいです。痛みが和らいだ後も使い続けていると筋力が低下して腰痛が起こりやすくなるので注意が必要です。



再発予防

特に気を付けたいのは…「前かがみの姿勢」「前かがみで物を持つとき」「くしゃみをしたとき」

★ぎっくり腰を防ぐ「適切な前かがみ」

適切な前かがみの方法は胸を張り、おしりを突き出した姿勢です。物を持ち上げる時は、重い物は一人で持ち上げない、小分けにするなども大切です。



★ぎっくり腰を防ぐ「くしゃみの仕方」

くしゃみをする瞬間に前かがみになるため腰に大きな負担がかかり、ぎっくり腰が発生します。机や壁に手をついてくしゃみをするだけで瞬間的な負担を減らすことができます。手をつく場所がない時は胸を張った姿勢で自分の太ももに手をつくこともおすすめです。

★インナーマッスルを使って予防

ぎっくり腰など腰痛に悩んでいる人はインナーマッスル(体の深い部分にあり内臓や関節を支えている筋肉)があまり使われずに衰えている場合が多いとされています。そのためインナーマッスルを上手に使えるようになって脊柱起立筋など筋肉の負担を減らすことが効果的です。ただし運動療法を行う事ことで腰痛が悪化してしまう場合は中止してください。

インナーマッスルが使えるようになる運動

<バックブリッジ>

- ①仰向けの姿勢で足を腰の幅に開き膝を直角に立てる。
- ②軽くお腹に力を入れてゆっくりと息を吐きながら肩・腰・膝が一直線になるように腰を上げる。自然な呼吸で20秒間保つ。



<ドローイン>

- ①バックブリッジ①と同じ体制をとる
- ②息を軽く吸ったら、5秒間かけてゆっくりと吐きながらおへそをお腹の中に引き込むようなイメージでへこませる。胸で呼吸をしながら10秒間保つ。



腰痛の中にはがんなどの病気が原因のものもあります。安静にしても24時間以上腰痛が続く場合や眠れないほどの痛みがあったり、脚がしびれて力が入らないことが続く場合は医療機関へ受診しましょう。