

## 健康相談サービス、ご相談事例



### Q. 腰痛のご相談

ご相談者: やまなか ゆうさま(仮名)からのご相談

毎日寒い日が続いています。うがいや手洗いで風邪は酷くならずにご過ごしているのですが、今年はどうも腰痛が去年より堪えるように思います。

年末年始のお正月に何もせずにゴロゴロしていたせいか、ここ2週間ほどは特に腰の痛いようなだるいような感じが強いように思います。

何か気をつけることがあれば教えてください。



### 回答：看護師がお応えしました

まず、腰痛は寒い時期に出やすいことを覚えておいてください。「ぎっくり腰」も冬場に多く出ます。どうして寒い時期にぎっくり腰や腰痛が出やすいかと申しますと、冬場は周りの気温が低くなり、体も丸めがちですので、血の流れ「血行」が悪くなり、腰痛がおこりやすくなります。「冷え」対策同様、体を冷やさない。すなわち、全身の「血行」をよくすることがポイントです。血行を良くする方法は、室温をある程度に保って、外部から温めることも大切ですが、「体の中から」温めることも大切です。「体の中から」温めるのは、食べ物や軽い運動があります。寒い時期はついつい体を「丸めて」しまいがちですが、背筋を伸ばして軽い運動をすると全身の血行が促進されて体が温まります。30分～1時間程度の通勤時間を利用して「ウォーキング」をするのも良いと思います。

注意したいのは、膝や腰、背中に負担がかからない程度にすることです。軽い運動でも毎日することで腹筋や背筋(背中の筋肉)は鍛えられます。筋肉を鍛えると、腰の負担軽減にもつながりますので、習慣にしては如何ですか。歩く早さは、無理なく普通に歩く程度の速さでかまいません。

職場では、同じ姿勢で長時間パソコン作業をすることも有ると思いますが、1時間に一度くらい体を伸ばすことが必要です。たとえばお手洗いにいくとか、座ったままでも足や肩を回したり、手を握ったり開いたりする「グッパ」運動や、伸びをして腰を伸ばしたりして血行をよくするといった業務に支障のない範囲で体を動かすようにしてください。

ご家庭では布団、ベッドの硬さや枕の高さも適切なものを選び、体が沈みこむ寝具を避けると、睡眠中の腰への負担が軽くなります。枕も高すぎると首に負担がかかりますので、頭から首、背中・腰までが平行になるくらいの高さが良いと思います。寝具選びには個人差がありますので、ご自分に合ったものを選んでください。

寝る前の軽いストレッチも良いでしょう。血行がよくなると足も温まります。女性の場合、パンプスなどで足に負担がかかりやすいので、かかるとに負担の少ないヒールの高さを選ぶようにしてください。5センチ程度が楽といわれています。指先が靴の中でも開いて、はきやすい形のパンプスを選び、ヒールもご自分で楽な高さを選ぶだけでもずいぶん足への負担は和らぎ、腰への負担は減ります。

いずれにしても、冬の寒い時期は「血行」をよくして体を温めると腰への負担を軽減できることを覚えておいてください。ただ、長引く腰痛の場合には専門の医師に診察を受けることをお勧めします。