

腰痛予防

保護者リフレッシュ企画
令和4年10月5日
城南分園 理学療法士

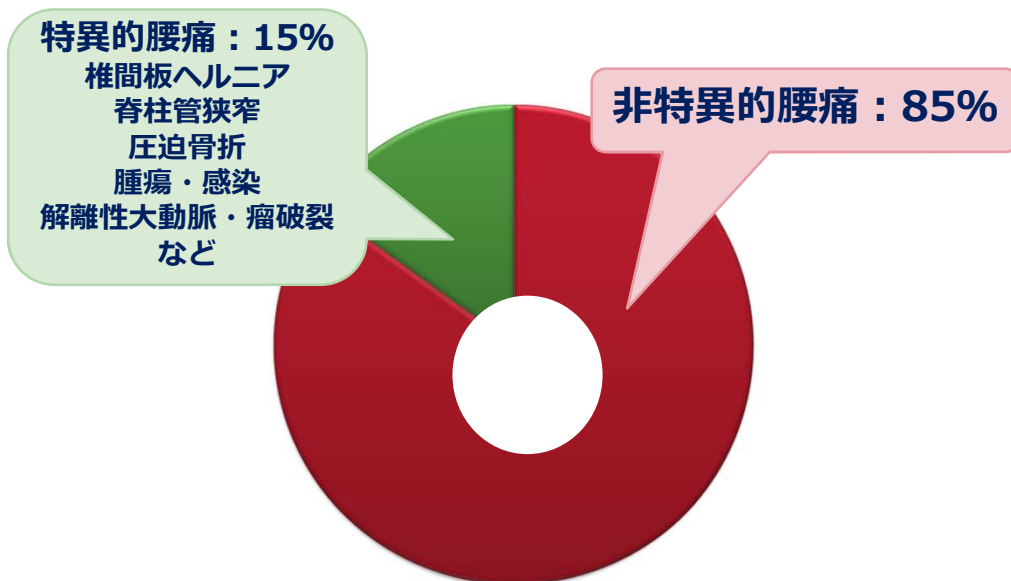
- ▶ 腰痛のある人は3,000万人（人口の1/4）
- ▶ 日本人が自覚する病気のランキング：
腰痛は、男性1位、女性2位
- ▶ 腰痛は“幸福感”にも影響する
- ▶ 腰痛は「腰が痛い」という症状を表す言葉
“さまざまな疾患の総称”

厚生労働省：国民生活基礎調査(2016)

<https://www.tamagawa-eizai.co.jp/tamacarelab/healthcare/99>

1

腰痛の原因



腰痛は原因のはっきりしている特異的腰痛と、特にはっきりとした病因がない非特異的腰痛に分類されます。非特異的腰痛には腰部筋筋膜炎（腰周辺の筋肉の疲労）や椎間板の内圧が急激に上がる“ぎっくり腰”などが含まれます

2

特異的腰痛（受診した方がよい症状）

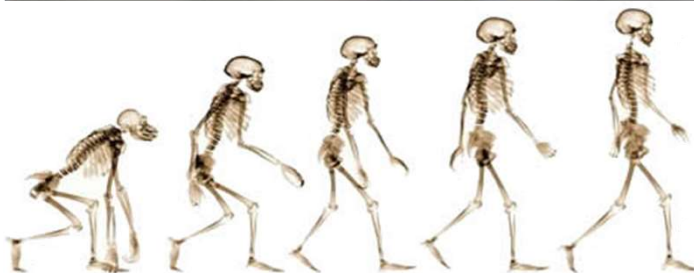
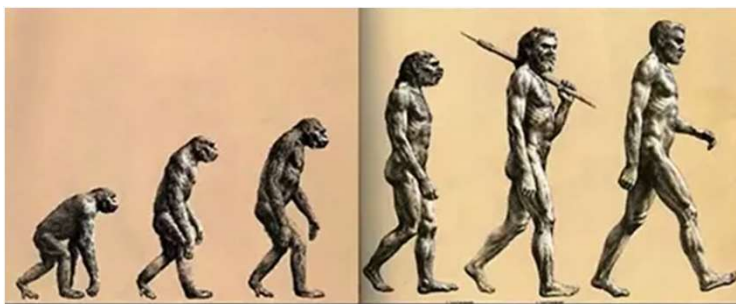
- 横向きでじっと寝ていても疼くことがある
（内科的な疾患や他の疾患の可能性）
- 足がしびれる
- 痛みがお尻から膝下までひろがる
（ヘルニアなどによる神経痛の可能性）
- 足の指が上がらない

➡ 上記症状がある場合は、整形外科の受診をお勧めします

3

なぜ腰痛になるの？

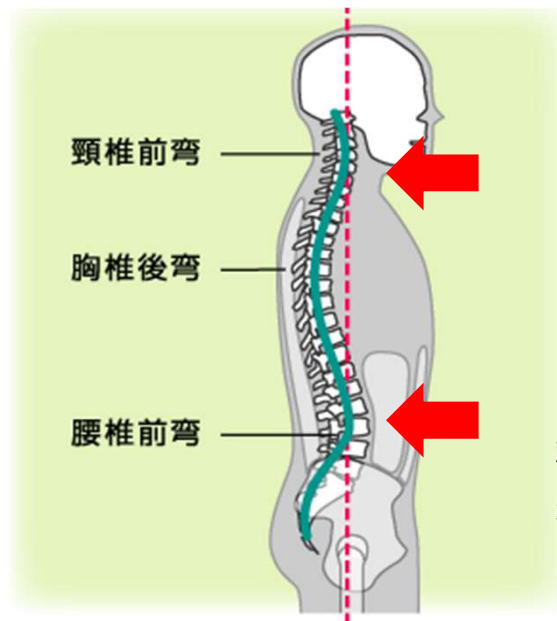
二足歩行に進化するにあたり
脊柱に湾曲が生まれました



引用 <https://logmi.jp/business/articles/152154>

4

なぜ腰痛になるの？



背骨のカーブ

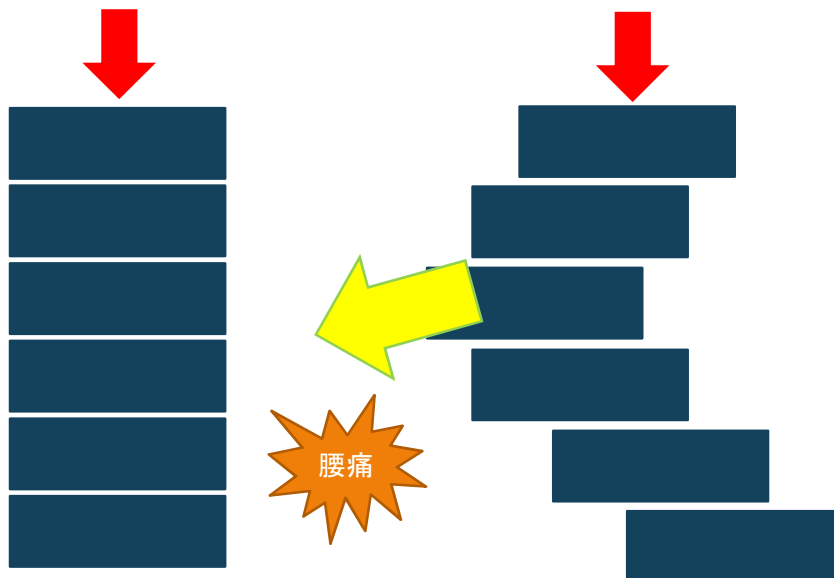
頸椎と腰椎は
前向きのカーブ
:前弯があります

頭蓋骨の下から7つの頸椎
12の胸椎、5つの腰椎と仙骨
が並んでいます

引用 https://dm.medimag.jp/column/211_2.html

5

腰椎の剪断力：前にすべる力



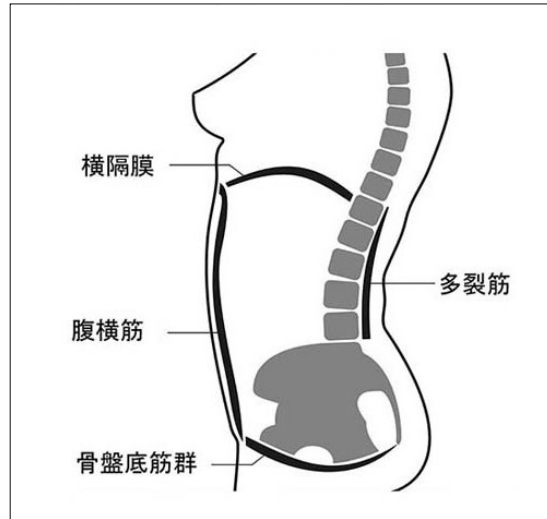
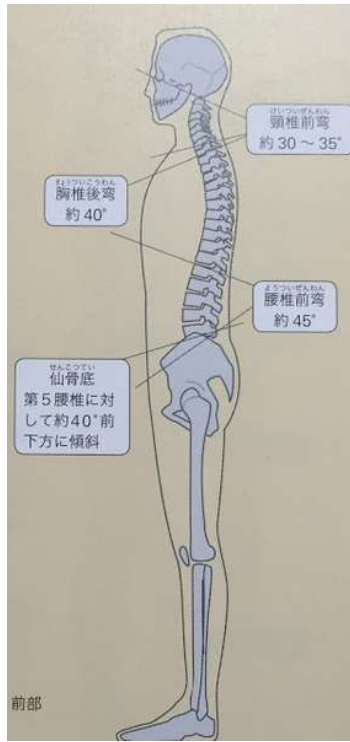
真っ直ぐな背骨は上からの
力に強い

前弯のある腰椎は上から力が
かかると前に滑ろうとする力が
発生する

6

インナーユニットが重要です！

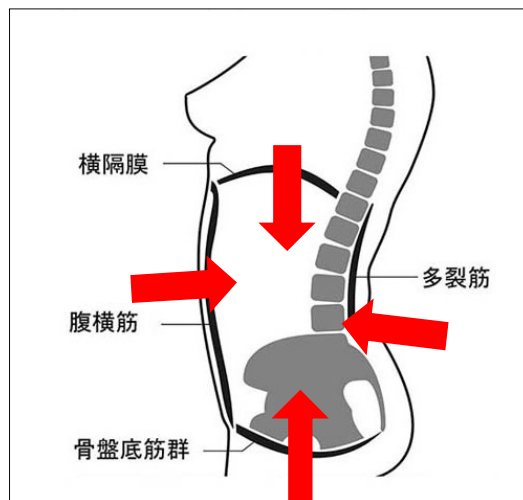
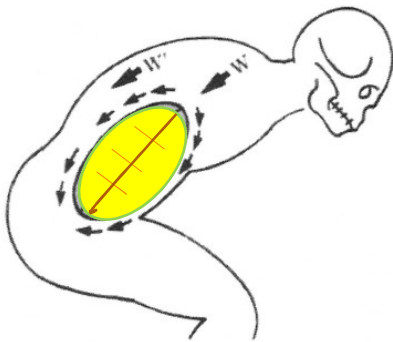
腰痛予防を一つの筋肉ではなく、ユニットとして考えましょう！
前面の腹横筋、上部の横隔膜、後ろの多裂筋、臓器を下から支える骨盤底筋群をインナーユニットと呼ばれています



9

腹圧パワー：インナーユニット

4つの筋肉が協働して内側に働くことで腰椎にかかる負担を軽減し、前にすべる力(剪断力)を軽減できます



10

インナーユニットの働き

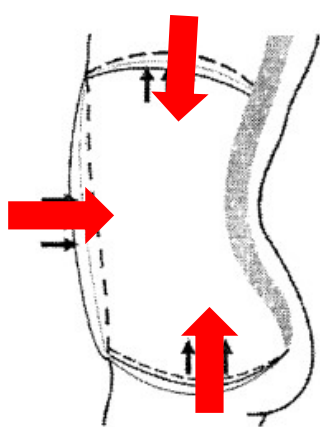


図1 正常な働き

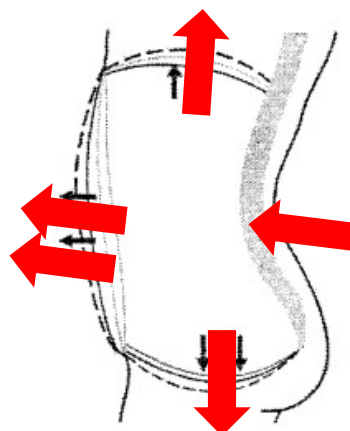


図2 インナーユニットの弱化

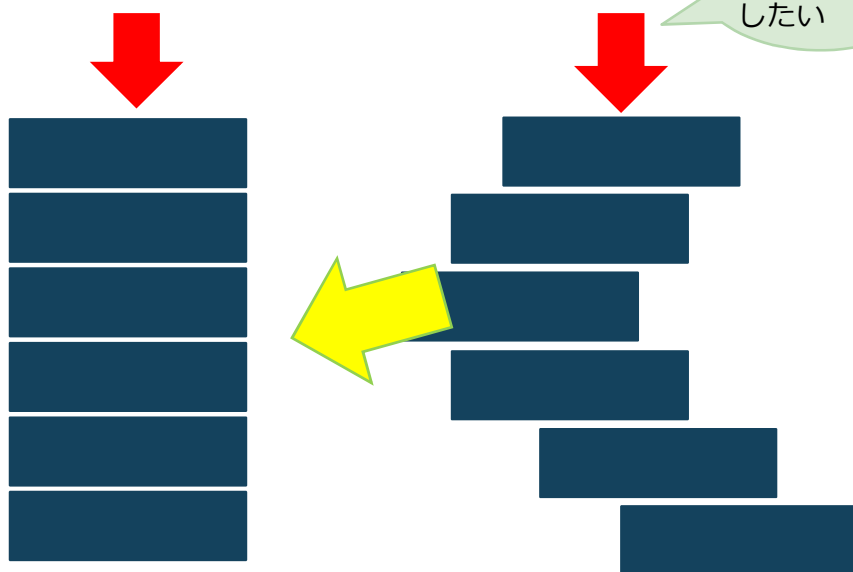
腹横筋、骨盤底筋群の弱化（図2）は、腰背部の筋や筋膜を過剰に働かせることになり、腰椎の前弯を増強します

➡腰痛の原因につながります

田舎中真由美：骨盤底筋群機能障害に対する評価とアプローチ
理学療法学 35(4) 212～215,2008

11

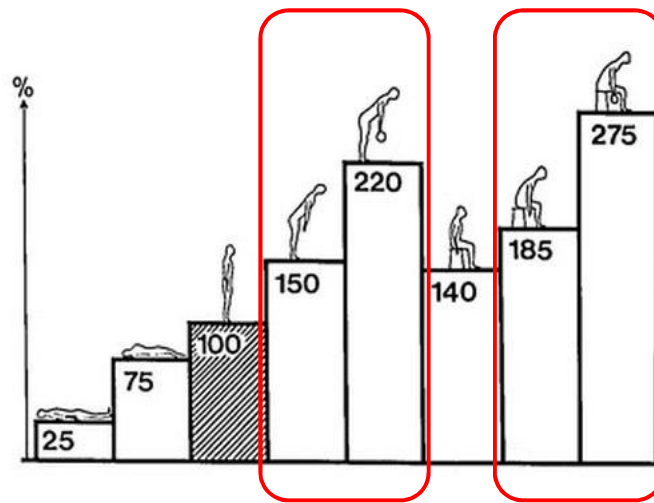
腰にかかる負担を減らすには？



姿勢や身体の使い方に特徴があります➡

12

腰椎椎間板にかかる圧



立位姿勢の時に腰椎にかかる負担を100%とした時の各姿勢の負担を示したものです

前傾姿勢は2倍～3倍の負担になります

NACHEMSON A: THE LUMBAR SPAIN, AN ORTHOPAEDIC CHALLENGE, SPAIN 1:59-71, 1976

13

適切な姿勢

不適切な姿勢 ???

重たいものを持つ時や前にかがむ時は股関節を曲げたり膝を着くと腰にかかる負担を減らせます

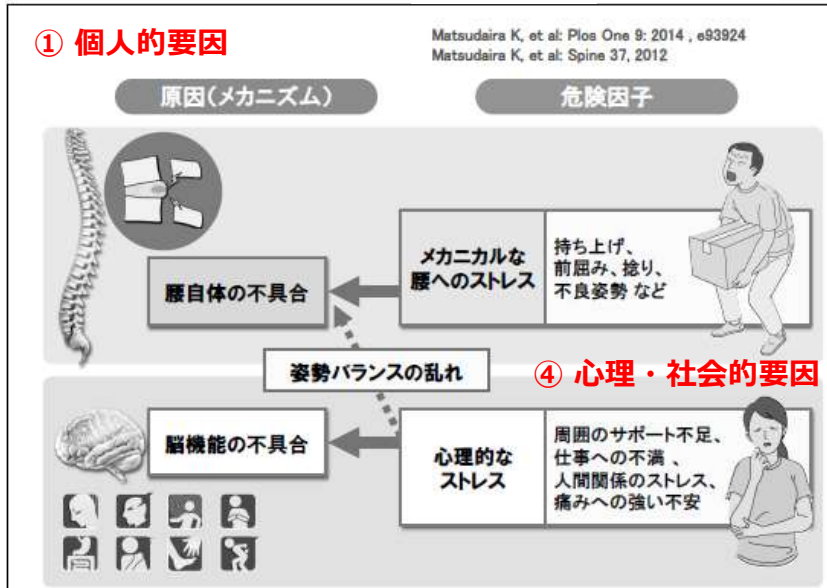


厚生労働省の「職場における腰痛予防対策」

14

腰痛発症のメカニズム

② 動作要因 ③ 環境要因



松平 浩、新たな視点に立った腰痛対策

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/hojokin/dl/26_14020301-01_02.pdf

15

子育てお母さんの“腰痛”



<https://www.natural-s.jp/care/05/>

* 妊娠中や子育て中はインナーユニットの外側方向に力が加わり腰背部に過大なストレスが加わります



<https://memoco.jp/articles/4147>

16

子育てお母さんの“腰痛”の原因

➤ 骨盤のゆがみ

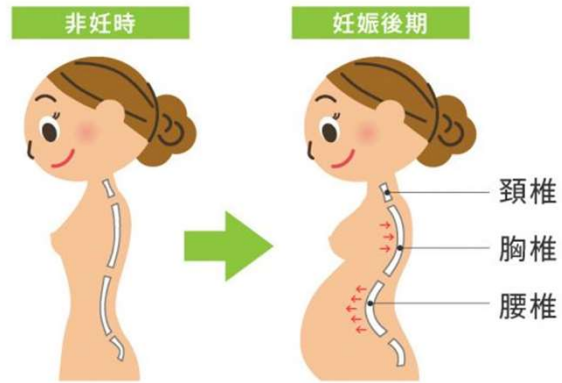
出産時に赤ちゃんを通しやすくするために骨盤周囲の靭帯や筋肉が緩みますが現代人は緩みすぎる傾向があります。又、出産時に骨盤底の神経もダメージを受けます

➤ 体型の変化

出産後、伸びたお腹の筋肉や皮膚はしばらく伸びたままになりますのでインナーユニットも緩み腰椎の前弯が増強されます

➤ 筋肉のコリ

育児中は長時間の抱っこやかがむ動作も多いので腰に負担がかかり、腰背部の筋肉が凝り固まった状態になります痛みを引き起こす物質が産生されてしまいます



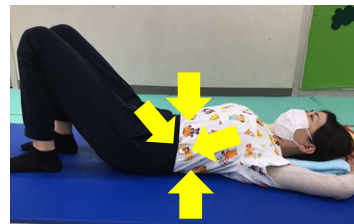
<https://mitsuraku.jp/kiji/t-back-pain-child-care-mom> 17

インナーユニットの整え方

➤ 仰向けの姿勢

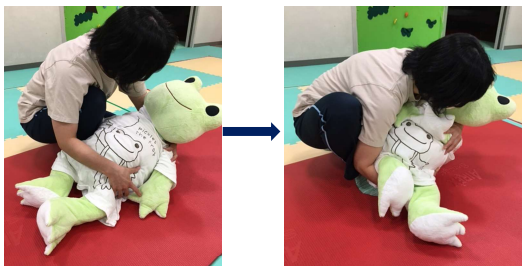


腰が反り返って床から離れていませんか？



息を吐きながら、腰で床を押しつけるようにします！

➤ 腰に負担の少ない抱っこ



股関節を深く曲げてお子さんを抱きかかえます



* 動作の間、インナーユニットを締め続けます

お子さんはお母さんの身体にぴったりとくっつけます

まとめ

1. インナーユニットを整えて腰椎の前弯を適正に！
2. 負担の少ない動き方を身につけましょう！
(特に前にかがむときは、股関節を曲げて腰の負担を減らしましょう)
3. ストレスをためないことも大切です！
(お母さま同士のつながりは大きな力になります
ちょっどこぼせるお相手がいるといいですね)

19

骨盤ベルト、コルセット



<https://jpn.mizuno.com/traininggoods/kotsubanbelt>

骨盤ベルトもコルセットもインナーユニットの働きを助け、腰への負担を軽減する働きがありますので“痛み”のある時には有効です



<https://wowma.jp/media/273353/> 20