



# グリーンポトスニュース

26号：99年10月

天高く、馬肥ゆる秋、スポーツの秋です。運動会も各地で開催され、“日頃の運動不足をこの機会に解消を”と思っている方も多いのではないのでしょうか。そこで、今月の話題は、『腰痛症』です。

## 腰痛症

腰が痛いことは、どなたでも経験があることと思います。腰痛症の原因としては、いろいろありますが、筋肉疲労が一番多い原因です。急に運動したり、あるいは、仕事などで長く同じ姿勢をしていると筋肉が疲労し、痛みを発します。

座るといふ動作も腰にかなりの負担をかけます。立位よりも座位の方が腰に1.5倍もの負担をかけます。姿勢を崩した場合は、たとえば、中腰のような姿勢は、2倍近くの力がかかります。そのため、腰の筋肉が緊張して、慢性筋肉痛のような状態になります。この慢性筋肉痛が強くなると、筋肉の柔軟性が失われ、身体も硬くなります。輪ゴムを思い浮かべて頂くとよく分かるのですが、柔らかいうちは良く伸びるのですが、硬くなると少し伸びただけで切れてしまいます。筋肉にも同様なことが言え、ゴムのように切れる訳ではありませんが、あまり硬くなると痛みやすくなります。ひどい場合は、その場で身動きが取れなくなります。これが“ギックリ腰”です。ギックリ腰になると数日間は、仕事はおろか、立つこともできなくなります。

予防法としては、仕事の合間に腰を伸ばして、筋肉の緊張をほぐしたり、重い荷物を持つ時は、荷物に身体をできるだけ近づけて、背中を伸ばしたまま、膝を曲げて持つようにします。膝を伸ばしたまま、荷物を持つよりも、20~30%軽減されます。

より筋肉をほぐす方法として、散歩や水泳をお勧めします。特にクロールでゆっくり泳ぐことは、背中から腰の筋肉のリラクゼーションに大変役立ちます。

かめざわクリニクでは、傷めた筋肉を硬膜外ブロックにて、治療しております。硬膜外ブロックは、血管を支配している神経を休ませることにより、血行を改善して痛みを取り除きます。御相談ください。

