

猫の子の ほどく手つきや 笹粽 (ささちまき) ~小林一茶~



新緑が目に見え、すがすがしい季節となりました。ようやくインフルエンザの流行も治まり、あとは5/8(月)より5類となるコロナ感染症の今後の動向が気になるところです。医療機関の対応も様々なよう

です。いきなりの大きな対応の変更はないみたいなので、大した混乱はなさそうです。

今回の社内報では、先日くしくも自分自身になってしまった「ぎっくり腰」について特集してみました。絶対安静かと思いきや、積極的な運動で治癒が早まったり、予防できたりするそうです。ぜひ参考にしてみてください。

寝たきりの絶対安静は不要！ぎっくり腰の治療と予防



老若男女を問わず腰痛を訴える人は大変多く、なかでもぎっくり腰は、日常生活に支障が出ることもあります。

【ぎっくり腰とは？】

突然激痛が発生し、動くのもままならぬのが「ぎっくり腰」と呼ばれる急性腰痛症です。症状の多くは重いものを持ち上げる、前かがみの姿勢になる、体をねじるなど、腰に負担がかかった際に起こります。立ち上がったときや、せきやくしゃみなどでも起こり、歩けないほどの痛みから、痛むのは前かがみになったときだけなど、症状には個人差があります。

椎間板や腱、靭帯、筋肉、筋膜、関節などの損傷で痛みが発生するといわれていますが、痛みの多くは「椎間板の変性が原因」なのだそう。

姿勢の悪さなどで腰に負担がかかり、徐々に椎間板が変性していくと、椎間板を構成する線維輪に亀裂が生じ、痛みを感じるのだそう。また、椎間板には血管が通っていないので栄養が行き届きにくく、修復に時間がかかり再発しやすいとのこと。

一般的にぎっくり腰になると前かがみの姿勢で痛みが増します。動けないほどの痛みなら、うつ伏せなど自分の最も楽な姿勢で安静にするのが望ましいですが、痛みがなくなるまで安静にするのではなく、腰に負担をかけないようにして、日常生活を維持した方が治りが早いそうです。

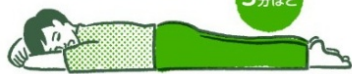
治療には鎮痛作用のある湿布や内服薬の鎮痛剤での対症療法が一般的ですが、痛みが激しく日常生活がままならない場合は、発症箇所への神経ブロック注射が有効。多くの方が1カ月ほどで回復しますが、一度発症すると再発しやすいそうです。予防には腰に負担のない正しい姿勢が大切ですが、「腰を反らす体操は予防にも治療にも効果的」とのこと。というわけで…

【ぎっくり腰の治療&予防の体操！】

ぎっくり腰体操

1 うつぶせの状態です呼吸する

3分ほど



2 枕やクッションがあれば胸の下に入れ、さらに深呼吸

3分ほど



3 ひじから下を床につけたまま深呼吸

3分ほど



「ぎっくり腰体操」

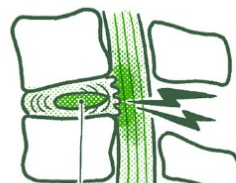
- ① うつぶせになり、3分くらい深呼吸でリラックス。
- ② 枕やクッションを胸の下に入れ、さらに3分深呼吸。
- ③ ひじから下を床につけたまま、3分深呼吸。
- ④ 腕の力でゆっくりとひじを伸ばしつつ、痛気持ちいいと感じるところまで少しずつ腰を反らす。5~10秒間キープした後、元に戻す。これを10回繰り返す。
- ⑤ 可能であれば数回だけ、息をゆっくりと吐きながら行けるところまで反らせて、5~10秒間キープする。

【ポイント】

正常な状態



典型的なぎっくり腰



髄核の位置がずれて線維輪が傷ついて炎症が起こる

4 腕の力でゆっくりとひじを伸ばしつつ、痛気持ちいいと感じるところまで少しずつ腰を反らす



5-10秒キープ
×10回繰り返す

5 可能であれば数回だけ、腰を行けるところまで反らす



5-10秒キープ

楽になる姿勢がはっきりある場合はぎっくり腰だと考えられますが、楽になる姿勢がなく、うすく時間が一定時間続く場合は、骨折や悪性腫瘍の転移、腎盂腎炎など、別の病気による痛みと考えられるため、医療機関の受診を。

現在、椎間板を再生させる細胞療法の治験が進められているそうです。数年先には一般診療で提供できるようになるとも言われているそうです。一日でも早い新しい治療法の登場に期待したいですね。(日経新聞コラム/日経グッデイ参照)



編集後記

5月といえば**新茶の季節**です。その年の最初に生育した新芽を摘み採って作ったお茶を楽しみにしている方も多いでしょう。鹿児島などの温暖な地域から摘み採りが始まって、桜前線と同様に徐々に北上していくそうです。新茶と一番茶は基本的に同じお茶のことですが、**新茶**は一年で最初に摘まれる初物（はつもの）を指し、**一番茶**はその後に摘み採られる二番茶・三番茶などと対比して使われることが多いそうです。