

今回のテーマ：『筋々膜性腰痛症』

皆さんはこのような
悩みはありませんか？

腰の痛みが
出やすい。

仕事中に腰が痛む
事がある。

姿勢が悪いと
よく言われる。

ぎっくり腰の経験が
ある。



勉強していきましょう！

筋々膜性腰痛症危険度チェック

チェックしてみましょう！

- 姿勢が悪いと言われる事が多い
- 筋力の低下を感じている
- 同じ姿勢で仕事をする事が多い
- 身体がかなり硬い方だ
- ぎっくり腰を経験した事がある
- 猫背のタイプである
- 腹筋は弱い方だと思っている
- 朝起きると腰が重く感じる
- 椅子に座ると足を組む習慣がある
- お腹を突き出す姿勢をする事が多い

チェックが多い人ほど

筋々膜性腰痛症の危険性があります



に多く発生します。

とる方、運動で身体をよく動かしている方
立ちっぱなしが多い方、前かがみの姿勢を
する方、販売員、看護・介護関係、警備員など
運転手など長時間座りっぱなしの仕事をする
れますが、日常生活においてデスクワーク、

筋々膜性腰痛症が発生する原因としては、腰の筋肉が損傷して
炎症を起こし過度に緊張した状態になって痛みが発生します。腰
の筋肉痛、挫傷強い打撃で皮膚の内部にできる傷、肉離れなどの
形で現れてきます。発症は**老若男女を問わずあらゆる年代**に見ら

筋々膜性腰痛症の原因

千賀院長に詳しく聞いてみました。

(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業
整形外科専門医
公認スポーツドクター

Q. 筋々膜性腰痛症とはどういったものですか？

A. いわゆる「ぎっくり腰」と呼ばれるもので、腰の筋肉や筋肉を覆う筋膜に異常が生じ、痛みを発生します。動くときに腰に痛みを生じ、痺れや下肢痛などの神経症状がないことが特徴です。

Q. どういう人がなりやすいですか？

A. 中腰になることが多い人や重い荷物を持つことが多い人がなりやすいです。職業で言うと看護師や介護士に多く、職業病とも言われます。小さなお子さんを抱っこする主婦の方や長時間同じ姿勢を取る

デスクワークの方も最近はなりやすい傾向にあります。

Q. 体型によるなりやすさの違いはありますか？

A. 痩せている人・太っている人、筋力のない人・ある人などの体型による差は少ない印象があります。体型よりも生活習慣や動作の仕方に問題があると考えられます。

Q. 腰痛を生じる他の疾患との違いは何ですか？

A. 大きな特徴は神経症状がないことです。神経症状とは痺れや下肢への放散痛のことを言います。筋々膜性腰痛症はこれらの症

状が見られません。また、じつとしていられる際には、痛みを感じませんが、動く際に痛みを生じることも特徴的です。

現在、腰痛の八五%が原因不明と言われ、心因性の要因も多く言われています。心因性との分類は難しいですが、当院では器質的（身体器官の構造的・形状的な性質）に問題がないかをしっかりと判断するように心がけています。

また、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症といった神経症状を有する腰痛疾患との合併も多く見られるため、診断や治療には注意が必要です。

Q. 治療は何を行いますか？

A. 昔はコルセットを装着し、湿布を貼り、安静にしていれば治ると言われていました。ただ、普段の生活の中で動かすに安静にしていることは、難しい



です。そのため、完治するまでに時間がかかることが多いです。現在は湿布などを併用しながら腰痛体操を行っていくことが推奨されています。

また、中腰にならない、重たいものを持つ際に気を付けるなど、普段の生活から筋々膜性腰痛症を生じないように気を付けることも大切です。

症状に関して気になることがあります。一度受診していただくことをお勧め致します。



腰周りの筋肉

予防体操

姿勢を維持するために必要なものは…

正しい姿勢(例)



骨盤、背中が安定し、腰に負担のかかりにくい姿勢。

骨盤後傾



猫背で、背中が丸くなっている。

骨盤前傾



お腹を前に突き出し、背中が反っている。

まずは、自身の姿勢を把握しましょう。

筋々膜性腰痛症(ぎっくり腰)を予防するためには…
インナーマッスルを鍛えていきましょー！

腹式呼吸



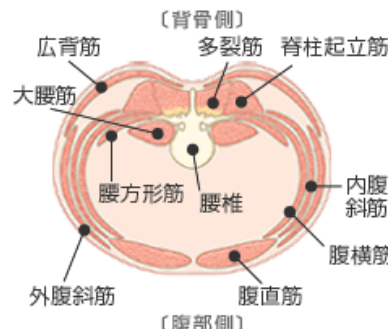
仰向けで両方の膝を立て、下腹部に力を入れるように息を吐きながら腹部をへこませます。

インナーマッスルは、激しい運動ではなく、軽い運動でも鍛えることができます。



大変そう…
お腹周りを鍛えるのって

インナーマッスル



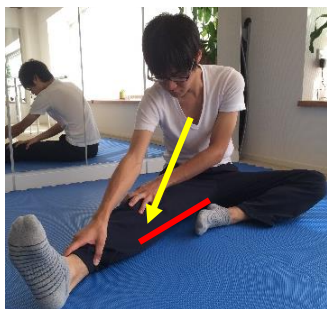
インナーマッスル(お腹周り)が姿勢を支えるための筋肉です。(腰周りの断面図)

大腿四頭筋



太もも前の筋肉
椅子や壁などに手をつけて行いましょう。

ハムストリングス



太もも裏の筋肉
痛みがない程度で行いましょう。

腸腰筋



脚の付け根の筋肉
腰を反らないように注意しましょう。

お腹周り(インナーマッスル)だけでなく、腰は身体の中心にあり姿勢はもちろんの事、下肢からの影響も受けやすい場所になっています。そのため、身体の柔軟性の向上を図る体操を行いましょう。
また、ストレッチを行う際には **1回に20秒**かけてゆっくり伸ばしていきましょう。

ちょっと疑問・・・

腰痛とストレス

日本整形外科学会と日本腰痛学会

は2012年、腰痛を要する者の約8

割は画像検査等で異常が見られず、原

因不明と発表しました。

また、腰痛には**ストレス**がよくない

と判断され、うつ状態や仕事上の不

満、人間関係に悩みがあると、腰痛を

生じやすく、治りにくいとの論文には

十分根拠があったそうです。ストレス

が生じると、痛みを抑える役割をする

セロトニンやノルアドレナリンの分

泌が低下してしまうことが要因と言

われています。

3ヶ月以上腰痛が続いている方は

要注意で、このような場合、ロ、マッサー

シよりも**ストレッチ**や**筋力強化**、**ウォ**

ーキングなどの**軽い運動**の方が効果

的であると言われています。

もちろん、ストレスを発散すること

も大切で、繰り返し行っても生活に支

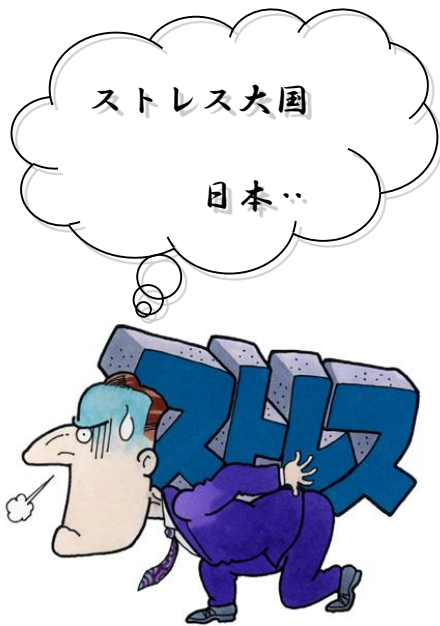
障が少なく楽しいことを行うと良い

でしょう。

「病は気から」という言葉がありま

すが、あなたが間違っているのではないよう

です。



お知らせ

第6回 千賀グッドヘルスセミナー
腰痛について学ぼう!!

日時：10月17日（土）15:30～16:30

場所：南町コミュニティセンター
地下ホール

第7回 そ～らの家健康セミナー
姿勢～得する人損する人～

日時：10月21日（水）10:00～11:00

場所：そ～らの家



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418