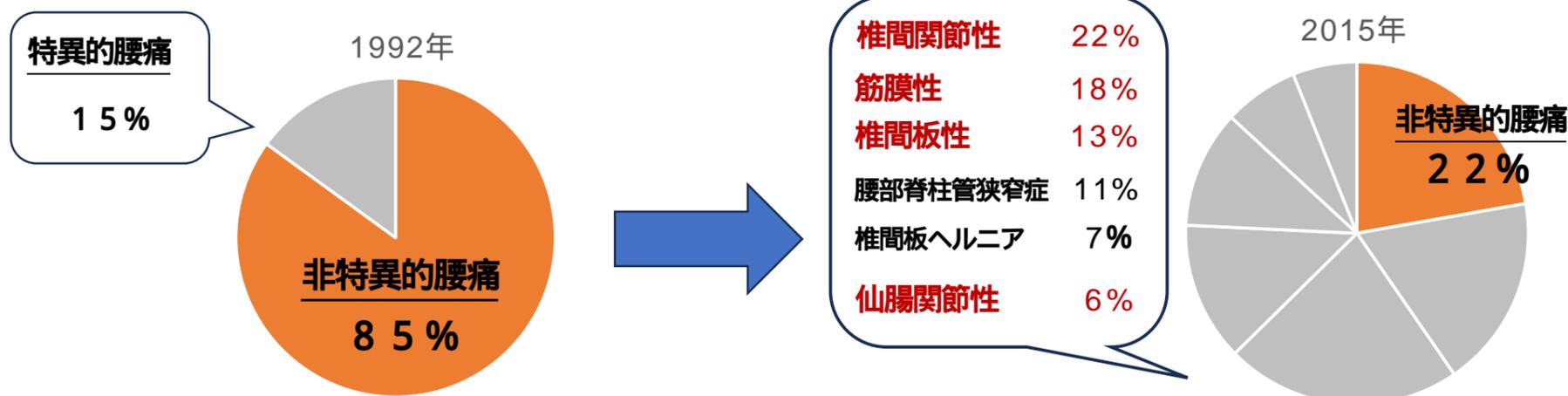


# 「腰痛借金」をためない！

腰痛とは、腰部を主とした痛みやハリなどの不快感といった症状の総称です。これまでは、一般的に原因が特定しきれない非特異的腰痛が 85% の割合とされてきましたが、最新の情報では腰痛の約 75% が診断可能とも報告され、これまで非特異的腰痛とされてきた腰痛にも診断がつけられています。

出典：腰痛診療ガイドライン 2019 改訂第 2 版より

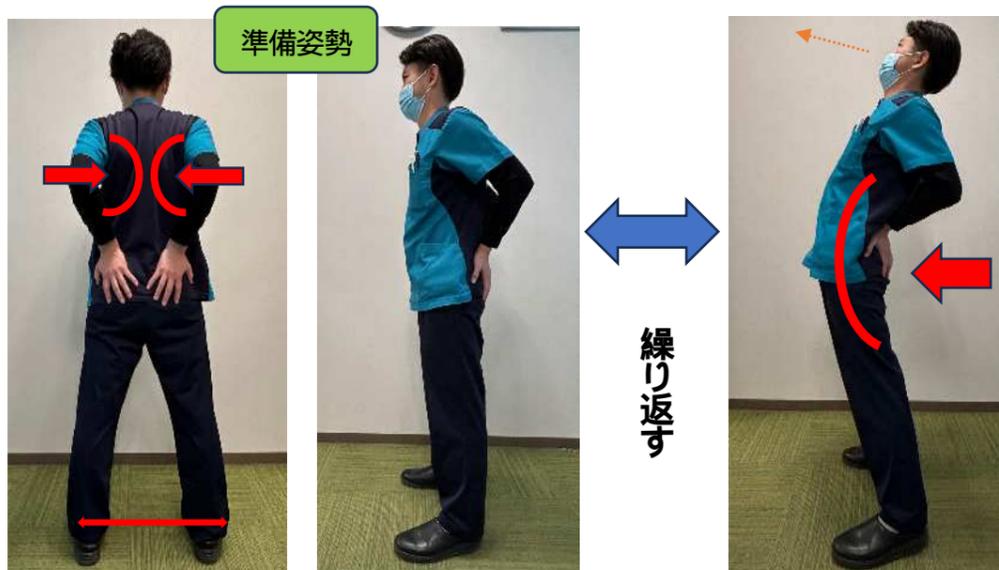


## 腰へ知らぬ間にたまる負担・・・それが「腰痛借金」

前かがみの姿勢を続けることで、背中の筋肉が必要以上に縮んで、**椎間板**に負担がかかります。このことを「腰痛借金」と呼んでいます。この借金を放置しておくと、ある日突然激しい痛みを伴う「ぎっくり腰」や「椎間板ヘルニア」が起こりやすくなります。

「腰痛借金」をためないためのポイント ~たったの3秒『これだけ体操®』をやってみよう~

息を吐きながら、3秒間、骨盤を前へ押し出す (1~2回)



- ・足は肩幅より少し広めで平行に開く
- ・あごを軽く引く
- ・両手をできるだけ近づける
- ・肩甲骨を寄せる
- ・お腹は少しへこませる

- ・息を吐きながら、骨盤を前に押し出すイメージで3秒キープ
- ・視線は斜め30度くらい
- ・ひざは伸ばしたままで
- ・ゆっくり元の姿勢に戻る

**注意**

もし右図に示す、おしりから太ももにかけて痛みやしびれが出たら、すぐに中止し整形外科に相談してください

セルフケアできる腰痛が確認してみましょう

✓ こんな症状はないですか？

- 横向きでじっと寝ていても腰がうずくことがある
  - 痛み止めを使っても頑固な痛みがぶり返す
  - 痛みがおしりからひざ下まで広がる
- いずれかに該当した場合は「**病気が原因の腰痛**」の可能性があるので、医療機関を受診してください

出典：中央労働災害防止協会「職場ですぐできる！腰痛対策の新常識」より参考



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229