

からだ整えていますか？

腰をいたわる方法①

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



瀬戸口恵子
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

姿 勢が悪かったり、体の動かし方に余計な物理的負荷がかかり、微細な損傷や炎症が生じます。また、筋肉にかかる負荷が偏るため、局所的に筋の緊張が高まり、筋肉の凝りや張りなどの症状が出ます。この段階では明らかに骨の変性などが目立たないため、レントゲン検査などの画像に目立った所見は認められず、「原因不明の腰痛」と診断されることがあります。

しかし、椎間板や椎間関節、仙腸関節、筋肉などに変化が起きており、そ

れが腰痛の原因になっているのです。この段階で、負荷を減らすような姿勢や体の動かし方をすれば、組織の損傷や炎症が回復していき、痛みも軽減していきます。

ところが、そのまま偏った負荷がかかり続けると、軟骨や骨の変性が始まり、画像にも映るほどの状態に進行することがあります。

したがって、「原因不明」の段階で腰痛の原因を知り、解剖・生理学的に関節の負荷が少ない姿勢作りや、体の動きを意識することが、腰の負荷を減らし、腰痛の緩和につながります。

〈負荷がかかるメカニズム〉

スポーツ中に限らず日常生活においても、デスクワークや車の運転、顔を洗うなどの前かがみの動作や、洗濯物を干す、高い所にある物を取るなどの反る動作は、椎間板や椎間関節に負荷をかけます(図1)。

また、片側の足に重心をかけて立つ、足を組む、かばんを片側の肩に掛けるなどの姿勢は、仙腸関節(図2)に負荷をかけます。

このような姿勢を続けると、腰周辺筋肉の浅層筋と深層筋のバランスが悪くなり、浅層筋の緊張が強くなることで血行不良になり、筋肉に痛みや凝りを感じる原因になることがあります。

まずは、気づいた時に姿勢を直す習慣をつけましょう*。

*姿勢の正し方は2019年春号(NO.4)を参照

図1 椎間板、椎間関節への負荷

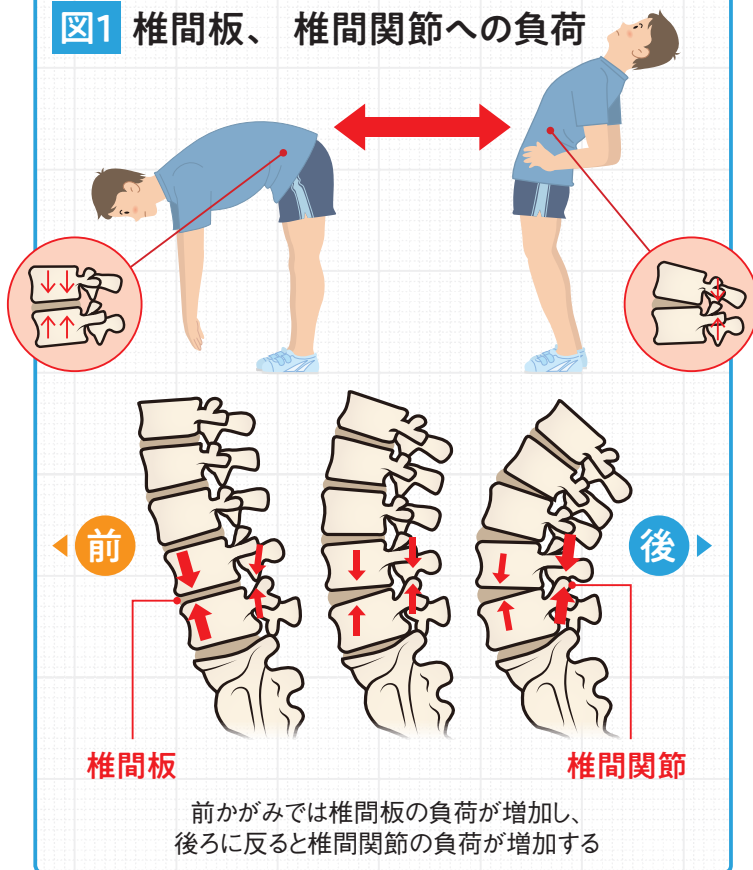


図2 仙腸関節の位置

