

腰痛予防

ガイドブック



公益社団法人 秋田県理学療法士会

発行日 2020年12月

腰痛とは？

腰痛は病気ではなく、腰部に生じる痛みの症状を指します。

原因

- 脊 椎
- 神 経
- 内 臓
- 血 管
- 心の状態 など

こんな腰痛には注意！

腫瘍や感染、骨折など
足の動きが鈍い
排泄に異常がある



期間による分類

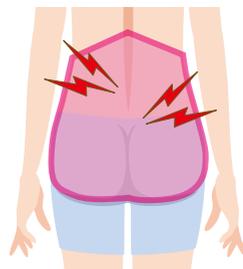
急性腰痛
4週未満

亜急性腰痛
4週間～3カ月未満

慢性腰痛
3カ月～

痛みのある部位

- 腰からお尻にかけて
- 少なくとも1日以上継続する痛み
- 足の痛みを伴う場合もある



日本整形外科学会, 日本腰痛学会監修:腰痛診療ガイドライン 2019(改定第2版). 南江堂, 2019.



ポイント!

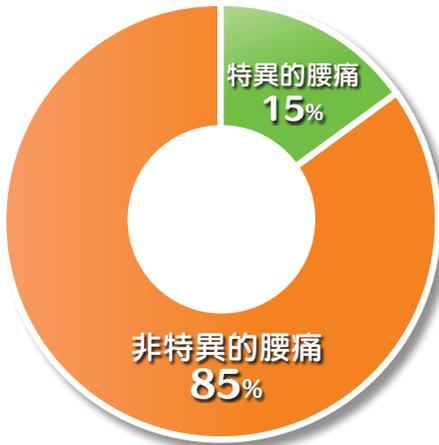
さまざまな原因で腰痛が起こります！

腰痛の頻度は？

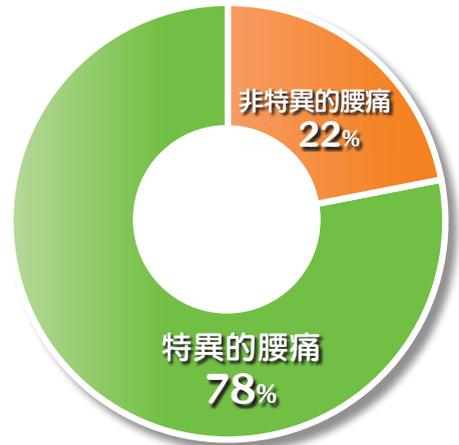
- 日本人の10%が慢性的な腰痛をもつ
- 原因がはっきりとした腰痛：特異的腰痛
- 原因がはっきりしない腰痛：非特異的腰痛
- 非特異的腰痛は1年後も65%の人に痛みが残る
- 急性腰痛は自然に痛みが治まることが多いとされている



これまで



現在



これまでは非特異的腰痛が多くを占めていたが、現在は特異的腰痛の割合が多くなった。

Nakamura M, et al. : J Orthop Sci. 2011. 424-432.
Suzuki H, et al. : PLoS One. 2016. e0160454.



ポイント！

腰痛の原因を知ろう！

腰痛のさまざまな要因

何気なく行う姿勢や動作、職場など周囲の環境は、腰痛の要因となります。

体格や筋力などの個人要因も腰痛に関係します。

姿勢・動作要因

- 重量物の持ち上げ
- 介護・看護作業
- 長時間の同じ姿勢
- 不自然な姿勢
- 不用意な動作



環境要因

- 足元が見えにくい空間
- 長時間の振動
- 滑りやすい床
- 狭い作業空間
- 寒冷多湿



個人要因

- 年齢
- 性差
- 体格
- 筋力
- バランス能力
- 病気の有無



心理社会的要因

- 身体や環境以外の要因



厚生労働省：「職場における腰痛予防対策指針」, 2013



ポイント!

腰痛の要因に合わせて対応しよう!

腰痛への対策

座位姿勢

悪い例



良い例

ディスプレイとの距離は40cm



足下を整理し、椅子をひく

腰痛への対策

日常生活動作



膝を曲げずに、腰だけ曲げて重い物を持つ。

悪い例



膝を曲げて、持ち上げる物と身体を近づけてから持ち上げる。

良い例

高さが合わない台で作業を行う。



作業台を身体を起こした姿勢に合わせる。

片足を低い台に乗せると良い。



環境



適切な温度



明るい作業空間



整理整頓



ポイント!

正しい対策をとろう!

体操前の確認

腰痛の危険信号

- 腰痛が出てから3カ月未満である（亜急性腰痛）
- 座ったり、横になったりしても痛みが楽にならない
- お尻から膝下までの神経症状*がある
- ステロイドを使った治療や癌（がん）を患ったことがある
- 栄養不良と言われている
- 理由もなく体重が減った
- 胸の痛みがある
- 背骨の変形があると言われている
- 微熱が続いている



※神経症状：力が入りにくい、左右で触った感覚が違う、ビリビリとしびれの様な痛みや痺れがある。

1つも当てはまらない

痛みや体調に気をつけて、4～6週間は体操を継続しましょう。

1つ以上当てはまる

体操前に、運動して良いか医師や理学療法士に相談してください。

改善あり

そのまま体操を継続しましょう。

改善なし

病院に受診し、相談しましょう。

日本整形外科学会, 日本腰痛学会監修：腰痛診療ガイドライン 2019(改定第2版). 南江堂, 2019.



ポイント!

体操をする前に確認しましょう!

ストレッチング

少しハリを感じる程度まで伸ばします。
反動はつけず、ゆっくりと息をはいて持続的に伸ばしましょう。



左右各
30秒
3セット

足の付け根

前かがみにならないように
腰を前に出しましょう。



左右各
30秒
3セット

お尻

足を組み、手で膝を身体に
引き寄せます。



左右各
30秒
3セット

もも裏

膝を伸ばし、つま先をあげ、
体を前に倒します。

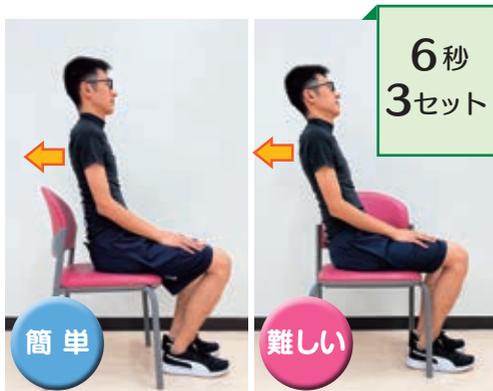


10回
3セット

背中

四つ這いになり、大きく息を
吸いながら背中を丸めます。

筋力トレーニング



お腹の筋肉

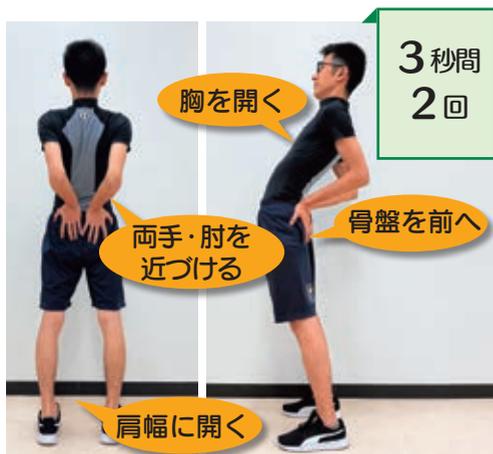
背もたれにもたれないように身体をゆっくり倒しましょう。



お尻の筋肉

仰向けで腰を上げましょう。余裕があれば足を組んで。

これだけ体操[®]



姿勢を正して、腰を反らしましょう。忙しくてもこの運動は行いましょう。

松平浩: <https://sangyoui-navi.jp/blog/322>

有酸素運動



ウォーキング

歩数計で記録をしましょう。歩数は増やしすぎない！

心理社会的要因

これまで腰痛の身体的な負担とその対策について説明してきましたが、なかなか治らないような慢性腰痛は、**心理社会的な要因**も強く影響することがあります。

周囲のサポートが少ない

- 上司
- 職場の同僚
- 他の部署



仕事のやりがいが低い

- 自分に合わない雰囲気



ストレスによる症状がある

- めまい
- 節々の痛み
- 動悸・息切れ
- 肩こり
- 目の疲れ



腰痛に対する過剰な不安や恐れ

痛みが不安で
なにもできない…



松平ら：厚生指標 59, 1-6, 2012



ポイント!

慢性腰痛は身体以外にも目を向けよう!

痛みとの付き合い方

慢性腰痛による苦悩は注意・不安・抑うつなどの心理的要因により影響されます。慢性腰痛の場合、痛みを取り除くことだけではなく、痛みとの付き合い方が重要です。



腰痛と付き合うために理解しよう

- 医療従事者がすべての痛みを取り除けるわけではない
- 痛みが必ずしも身体の重篤な傷害を意味しない
- 適度に身体を動かすことは結果的に痛みを減少させる
- 痛みと付き合いながら生活を充実させていくことが 長期的には痛みの軽減につながる

本田：日本腰痛学会誌 11, 20-26, 2005



ポイント!

痛みとの付き合い方を考えよう!

腰痛不安度評価

Keele STarT Back スクリーニングツール

ここ2週の間のことを考えて、 それぞれの質問に答えてください	はい (1点)	いいえ (0点)
1. 腰痛が足の方まで広がることがあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 肩や首にも痛みを感じることもあった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 腰痛のため、短い距離しか歩いていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 腰痛のため、いつもよりゆっくりした着替えをした	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 私のような身体の状態の人は、身体を動かし 活動的であることは決して安全とはいえない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 私の腰痛はひどく、決して良くなれないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 以前は楽しめたことが、最近は楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 全般的に考えて、腰痛をどの程度わずらわしく感じましたか？ 0点（全然 <input type="checkbox"/> ・ 少し <input type="checkbox"/> ・ 中等度 <input type="checkbox"/> ） 1点（とても <input type="checkbox"/> ・ 極めて <input type="checkbox"/> ）		

問1～8：はい1点、 いいえ0点 問9：問9の下にある点数を参考

Ⓐ 総合得点（全9問）：_____点

Ⓑ 領域得点（5～9問）：_____点

Ⓐが3点以下→しっかり運動をしましょう

ⒶもⒷも4点以上→まずは痛みを理解してから、運動しましょう

