

2016年(平成28年)10月20日(木)掲載

腰痛は国民病ともいわれます。厚生労働省による2013年の国民生活基礎調査によれば、男性では有訴者率(症状を訴える人の率)の第1位(人口千人当たり92・2人)であり、女性では肩凝りに次ぐ第2位(千人当たり118・2人)でした。

また、腰痛は通院者率においても男性は高血圧症、糖尿病、歯の病気に次いで第4位(千人当たり42・2人)、女性は高血圧症に次ぐ第2位(千人当たり58・4人)でした。

率と通院者率から分かるこ

秋田大医学部准教授

宮腰 尚久



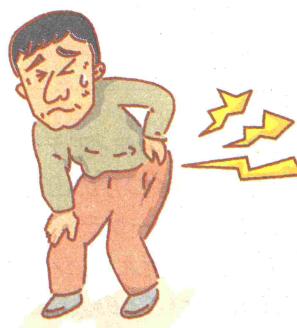
みやこし・なおひさ
65年秋田市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。98年から2年間、米ロマリンダ大学研究員。07年から秋田大医学部整形外科学講座准教授。日本脊椎脊髄病学会評議員。

エンジョイ! スポーツライフ

生活習慣病予防編

(2)

や再発予防対策としても理にかなっています。
運動療法の基本は、日頃から良い姿勢を保つように心掛けること、適度なストレッチングや体幹筋力訓練を行つことです。ただし、自己流での運動は症状を悪化させる可能性もあります。いわゆる「腰痛体操」と呼ばれる運動療法が幾つかありますので、適切な運動の仕方を学びたい場合は、お近くの整形外科医のアドバイスを受けてみてください。



非特異的腰痛 良い姿勢を心掛けて

痛の場合には、これらの大な病気が隠れていることがあります。じつとしていても原因がはっきりとしない腰痛も存在します。「非特異的腰痛」と呼びますが、患者は非常に多く、実際に腰痛患者の80%以上が該当するというデータもあります。

ます。その場合は身体を支える体幹筋力や、持久力の低下が関係していると考えられますので、運動によって筋力や持久力を維持、強化することは、腰痛の治療

とは、腰痛は男女共に非常に多い症状であるといつことだけでなく、その約半数が実際に通院治療を要していただということです。

腰痛の原因となる病気にはさまざまなものがあります。変形性脊椎症や椎間板ヘルニアなどが代表ですが、中には、脊椎の腫瘍や化膿性脊椎炎(脊椎の感染症)など放ってはおけない病気もありますし、内臓の病気で腰痛が生じることもあります。じつとしていてもズキズキ痛むような自発

くらし

けんこう