



## 腰痛



腰痛と言っても原因や症状は様々で、根本的な原因を治療しなければ痛みが長引く場合もあります。また、ぎっくり腰などの筋肉が原因とされる腰痛は、気温が下がる今の時期に多く発症すると言われています。

**腰痛の主な原因は3つ!! → 筋肉、骨格、内臓**



### ●筋肉からくる腰痛

筋肉の酷使や過度の緊張、筋力の低下により一過性の痛みを伴います。多くは数日で緩和しますが、負荷をかけ過ぎるとぎっくり腰を併発する恐れがあります。

※ぎっくり腰

医学的な診察名ではなく一般的な名称。気温の低下で筋肉が収縮して発生しやすいため冬場は特に注意!!



### ●骨格からくる腰痛

脊椎や骨盤の歪みやズレ等が原因で起こる腰痛で、湿布や鎮痛剤などで一時的に痛みは緩和されますが、根本的な治療をしなければ慢性化する場合があります。加齢による骨の歪みや軟化が最も多いとされていますが、日常生活での姿勢の悪さや、偏食によるカルシウム不足等で、若年層の患者も増加していると言われています。



### ●内臓からくる腰痛

病気や便秘、ストレスが原因で起こる胃潰瘍等で内臓が肥大すると、腰回りの神経を圧迫したり血行を悪くする場合があります、それが原因で腰痛を引き起こす事があります。内臓からくる腰痛の場合、もともと疾患がなければ、自分で原因を特定することは難しいです。安静にしているにもかかわらず痛みがある、尿が出にくい、腰から背中にかけて広い範囲に痛みを感じる、手足にしびれがある等、腰痛以外の体の変化を感じたら、専門医への受診をお勧めします。



### ◎予防と対策

腰痛持ちの人の多くは、腰痛になりやすい癖や習慣があるとされています。

腰痛がない方も自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

- 姿勢の悪さ（猫背など）に注意する。
- 長時間同じ姿勢（立ちっぱなし、座りっぱなし）をとらない。
- 適度な運動をする（身体に負担がかからないウォーキングや体操等）
- カルシウム、ビタミンB、Dの含まれている食材を摂取する。
- 布団やベッドは適度な硬さのものを選ぶ（柔らかすぎると腰が沈んで負担が大きくなる）
- 体の冷えを防ぐ（湯船にしっかり浸かる、生姜などの体を温める食品を摂取する）



11月22日は『いい夫婦の日』

毎年、夫婦の“あるある話”や“皮肉”や“感謝”をセンス良く17文字にこめた川柳が

ニュースになっていますね。皆さまもご夫婦の思いや普段言えない事を川柳にのせて伝えてみるのも面白いかもしれませんね。



『あなたから いっぱいもらった 笑い皺』 (2009年 佳作)

『どこからか 食事時には 来るあなた』 (2016年 大賞)

『いい親で あるより先に いい夫婦』 (2014年 大賞)