

富永亮司講師



会津医療センターの
教えて、
先生！

【27】

Q 腰痛に悩んでいます。改善するにはどうしたら良いですか？（猪苗代町 女性 65歳 I・Kさん）

A 腰痛はさまざまな原因から引き起こされることが知られています。その中には、すぐに医療機関での対応が必要となる重要な病気（例えば悪性腫瘍や感染症、骨折など）が原因とな

っている場合もまれにあります。まずは、腰痛の専門である整形外科を受診し、腰痛の原因について適切な診察や検査を受けることをお勧めします。

腰痛への対応は、急性期（発症から3カ月未満）と慢性期（3カ月以上）の対処法に分けられます。急性腰痛の対処は、ひと言で言えば「Stay active（活動性を維持する）」です。痛みが強い時は安静にしてしまいがちですが、痛み止めなどをうまく活用しながら、活動性を維持することが望ましいとされています。

慢性腰痛の対処は、医師や理学・作業療法士などの医療専門

職から指導を受けた運動療法（「腰痛体操」＝腰周りの筋力トレーニングやストレッチ）を行ふことをお勧めします。

私たち腰痛発生の予防の観点からも、毎日の歯みがきと同じように、良い姿勢や運動習慣を日々の生活に取り入れた腰の手入れ法「腰みがき」を推奨しております。腰痛の状態によっては、内容が異なるため、患者さんの個々の状態に適した運動プログラムを相談し決定すると良いでしょう。（整形外科・脊椎外科学講座講師 富永亮司）

専門医受診し原因特定を

腰痛を改善したい