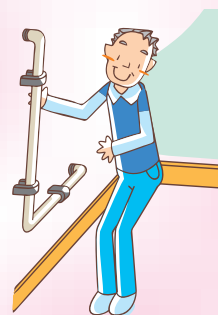


## 今月のテーマ **ぎっくり腰**

ぎっくり腰はある日突然起きる腰痛の一つで、西洋では「魔女の一撃」とも呼ばれるほど、急激に起こる強い痛みが特徴です。重い物を持ち上げたり、激しい運動だけでなく、イスから立ち上がるなど日常的な動作でも起こる可能性があります。正式名称は〈急性腰痛症〉といい、<sup>ようつひ</sup>腰椎と<sup>しんたい</sup>周辺の靭帯や筋肉に負担がかかり断裂・  
損傷した症状をいいます。

### 痛みが起こってしまったら…

- **自宅なら背骨にかかる負担を軽減させるため横になる**  
一般的にはエビのような姿勢（背中を丸めて足をくの字に曲げる）で横向きに寝ます。仰向けに寝るときは、膝の下に布団や座布団などを置いて膝を曲げると腰への負担が軽くなります。



- **外出時なら**  
壁や柱などに、もたれて呼吸を整え、落ち着いたら腰を下に垂直に落とすようにして動かないように固定し、ひざを軽く曲げてゆっくり歩いて移動しましょう。

### 早く治すコツ

- ① **安 静**… 足を高くしてゆっくり休む。
- ② **冷 や す**… 発生後まもなく、まだ痛みがある間は冷シップをする。ただし一度に長時間行くと、血行が悪くなり筋肉が硬くなるので、回復の遅れにもつながるので注意しましょう。
- ③ **圧 迫**… コルセットなどを巻き、腰を圧迫・固定する。

必ず自己判断せず、受診して原因を確定し適切な治療を受けましょう。激しい痛みがある場合は、無理に外出すると悪化する可能性があります。日々の予防と起こった時の応急処置が大事になります。

ぎっくり腰に  
これは  
禁物です

- 痛みがあるのに無理して歩いたり、重いものを持ったりしない。
- 温めたり、マッサージをしない。  
炎症を起こしている状態なので、強い痛みがある時は温めない。
- 痛みがあるのに無理して仕事をしたり、ストレスをためない。

## ぎっくり腰の予防対策は急激な動作を避けて 腰に負担の掛からない姿勢を心がけることです

- 物を持ち上げるときは、中腰で持ち上げずに、膝を曲げて腰を落としてから持ち上げる。
- 顔を洗うときは、椅子などに座ってできるだけ前屈しない姿勢で行う。
- デスクワークの人や長時間運転する人は、1時間おきに休憩して軽く体操する。
- 椅子から立ち上がるときは、机などに手をつけて立ち上がる。
- ハイヒールや靴底の硬い靴は避け、つま先に余裕のある適度に厚みのある靴を履く。
- 掃除機をかけるときは、上半身だけを動かすのではなく、体全体を動かすようにする。(掃除機は、細かく前後させます。)
- うつ伏せに寝るのを避ける。(うつ伏せに寝ると背骨の反りが大きくなります。)
- 煙草をやめる。(タバコは血管を収縮させて血行を悪くします。)
- 肥満を解消する。(体重が腰にかかるだけでなく、前に出た腹部を支えようとして背骨が反ってしまいます。)
- ウォーキングや水泳、ラジオ体操などで運動不足を解消する。
- 骨や筋肉を健康に保つため、カルシウムやたんぱく質の摂取を心掛け、栄養バランスのよい食事をとる。

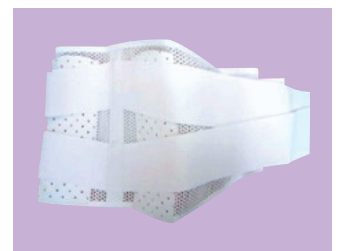


### ぎっくり腰予防アイテム

ぎっくり腰を起こしたことがある人や、筋力の低下など不安のある人は、腰痛用のベルト・コルセットを常備しておくことで安心です。

腰部を固定して、痛みを軽減させることができます。上体の重さが分散され、<sup>せきつい</sup>脊椎にかかる負担が少なくなり、腰椎が安定します。

コルセットには硬性コルセットと軟性コルセットがあり、腰部の状態に応じて使い分けられています。コルセットは医師の指導のもとに使用しましょう。



いずれにしても「魔女の一撃」に対抗するには、日々の予防と起こったときの応急処置をお忘れなく。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)  
<http://www.miyako-ph.co.jp>