

腰痛を予防して  
いつまでも「笑顔」に



## 腰の痛みでお悩みはありませんか？

腰痛は、腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。骨などへの負担の他にも、さまざまな要因が腰痛の発症に関係していることが分かっています。過度の安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になるといわれています。この冊子は運動機能の改善が得意な理学療法士が作成し、効果的な運動や予防に必要な知識をわかりやすく説明しています。ぜひみなさまの健康的な生活にお役立てください。

### もくじ

2 ページ

腰痛について

4 ページ

腰痛との向き合い方

6 ページ

腰痛を自己管理するには

9 ページ

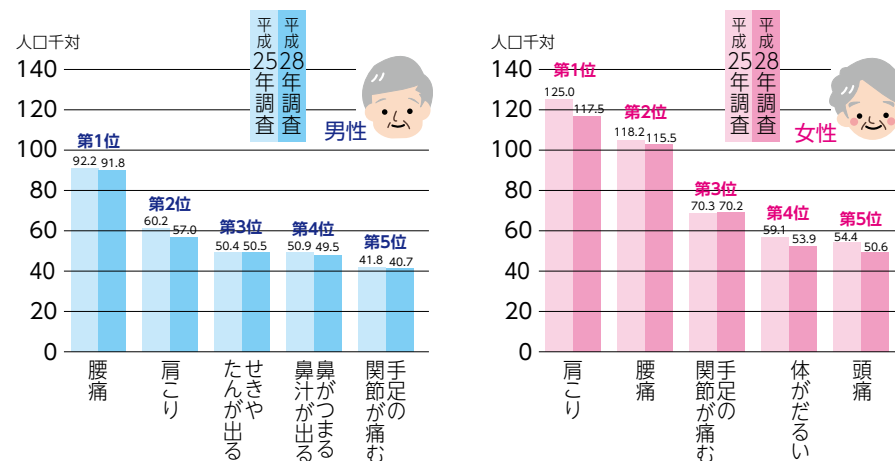
体操で腰痛予防しよう

12 ページ

職場環境と腰痛について

## 腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。



厚生労働省 国民生活基礎調査より

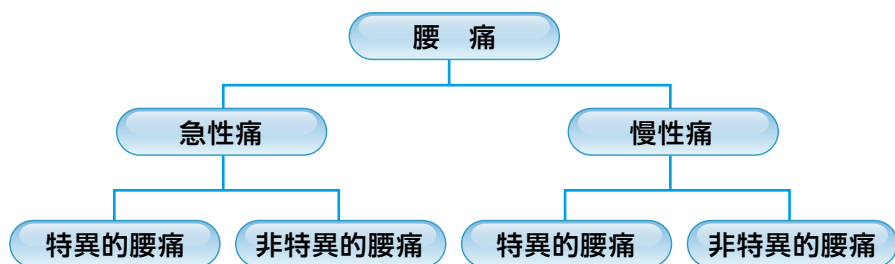
## 腰痛でわかっていること!

- レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しい
- 腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらない



腰痛がある = 原因がある とは限らない

## 腰痛とその原因



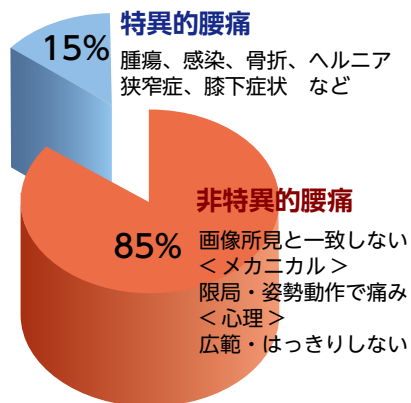
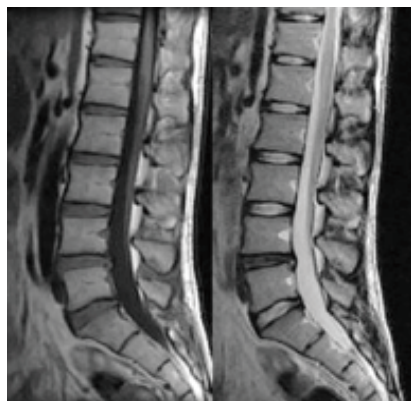
## 腰の痛みの種類

### 原因のはっきりしている「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。

### 原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

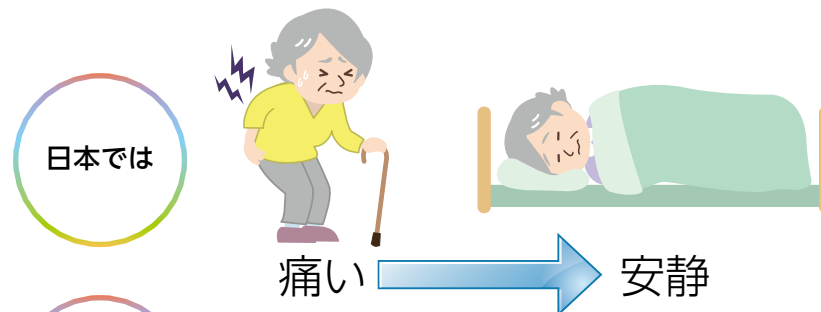
- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



出典: Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5.

## 腰痛との向き合い方

### 安静は世界の非常識



日本では

痛い

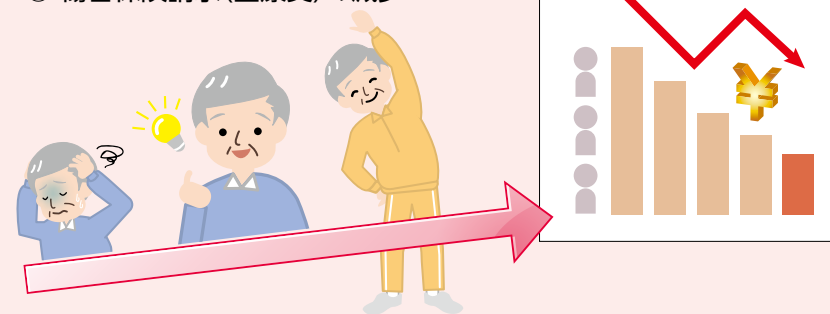
安静

世界では

腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける  
安静は最小限にするべき

### オーストラリア(ビクトリア州)での取り組みの成果

- ◎ 住民の従来の考え方(腰痛は安静が必要)からの意識変化
- ◎ 身体活動に対する恐怖回避志向の改善
- ◎ 傷害保険請求(医療費)の減少



出典: Adapted by permission from BMJ Publishing Group Limited. [Population based intervention to change back pain beliefs: three year follow up population survey, Rachelle Buchbinder, Damien Jolley, 328(7435):321. 2004]



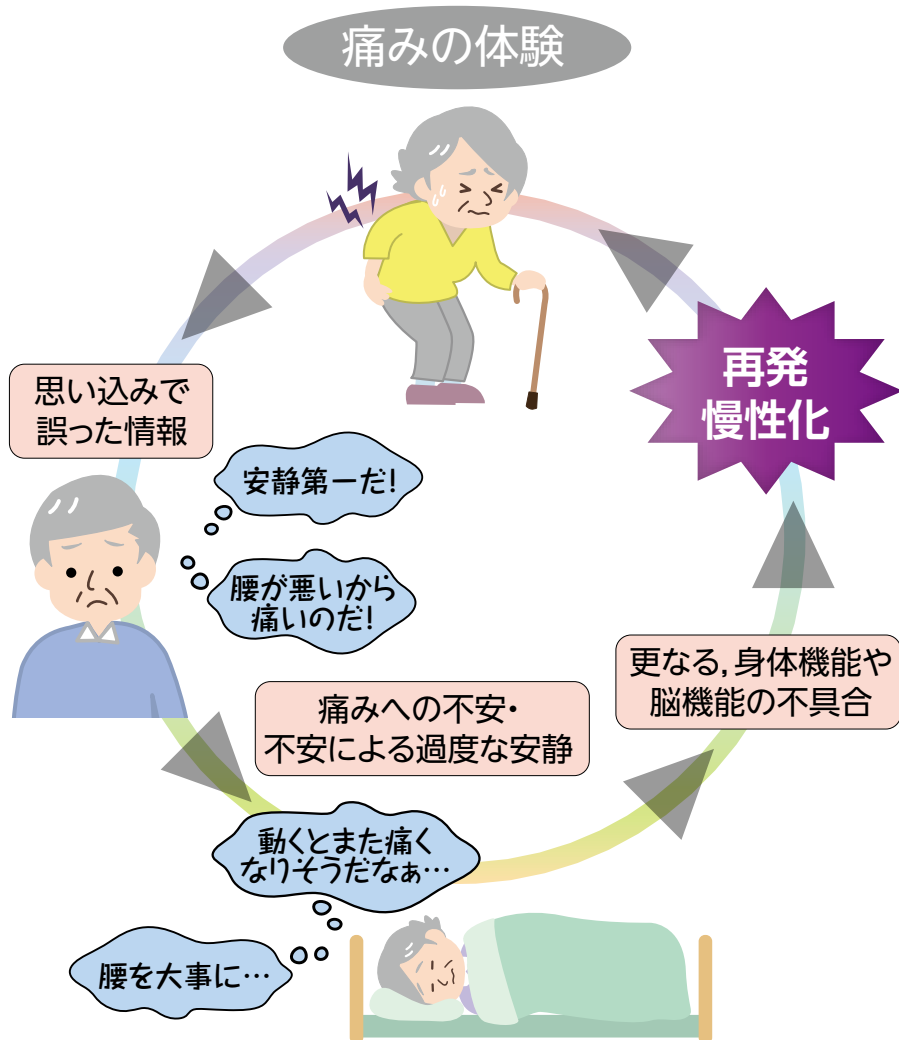
腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、  
早期から徐々に活動することが日本でも推奨されています

出典: 腰痛ガイドライン(標準医療の指針)

## 安静・心配しすぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。

しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。



## 腰痛を自己管理するには

### 腰痛心配しすぎ度チェック

最近の2週間を思い出して以下の質問に✓をつけてください はい いいえ

質問 1	腰痛が脚の方まで広がっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 2	腰痛に加え、肩や首の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 3	腰痛のため、短い距離しか歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 4	腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 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言えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 6	最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 7	私の腰痛はひどく、決して良くならないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 8	以前は楽しめたことが、最近2週間は楽しめていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
質問 9	全体的に考えて、腰痛をどの程度煩わしく感じましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		全く問題ない	少し問題あり	中程度の問題あり	とても問題あり	極めて問題あり

出典: 松平浩・竹下克志(著)(2017). そうだったのか! 腰痛診療 エキスパートの診かた・考えかた・治しかた. p15, 南江堂を参考に一部改変

質問1~8:「はい」の数=1点

質問9:「全く問題ない」「少し問題あり」=0点、

「中程度の問題あり」「とても問題あり」「極めて問題あり」=1点

①質問1から9の合計 (      点)

②質問5から9の合計 (      点)

①が3点以下 → しっかり運動をしましょう

①も②も4点以上 → まずは、痛みについてしっかり理解しましょう(次ページ) その後、運動しましょう

## 痛みと心身の関係

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるとわれています


### 痛みを減少させる理由


- 鎮痛薬
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退


### 痛みを増大させる理由

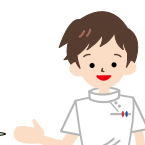
- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ


## 今までの腰痛の考え方を変えましょう!


 腰痛があるとレントゲン写真やMRI画像で必ず異常が見つかるの？


 検査で腰に大きな問題がなくとも、痛い場合があります。


 痛みが強くなることは、腰が損傷したということ？

 腰の痛みは筋の疲労などでも出ます。これは日に日に軽減していきます。

 正しい座り方がある？

 正しい座り方はなく、リラックスすること長時間同じ姿勢にならないことが重要です。

 背中や腰の筋を鍛える必要がある？

 鍛えることよりも、過剰に力をいれないように、まずは筋肉を緩めることが大事です。

## 腰痛セルフチェック

曲げたときに痛い、伸ばしたときに痛いチェックしましょう



マッケンジーエクササイズ 腰椎より参照

- 腰を曲げて痛い場合 → 腰を伸ばす運動
- 腰を伸ばして痛い場合 → 腰を曲げる運動

腰の運動 + 全身運動 が効果的

# 体操で腰痛予防しよう

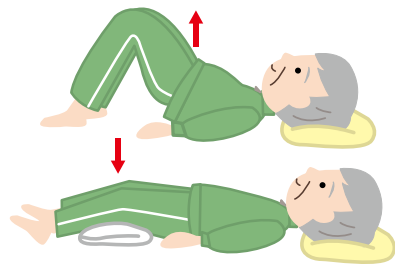
## 寝てできる腰痛体操

### 運動を行う際の注意

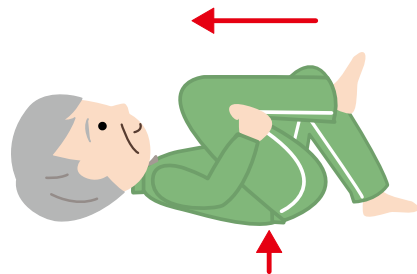
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

### ● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

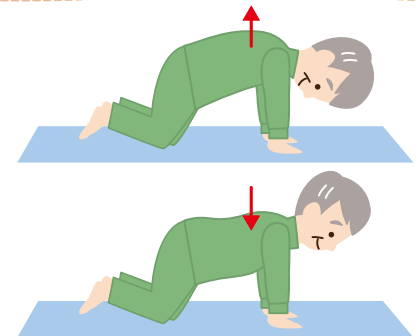
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう



## 座ってできる腰痛体操

### 前後運動

【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

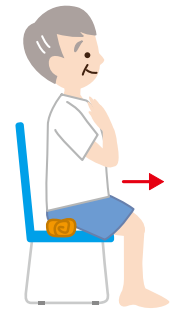
①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



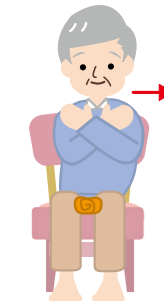
### 並行運動

【ポイント】

移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

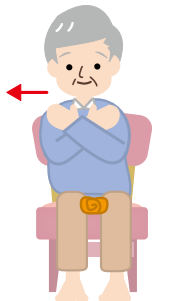
①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



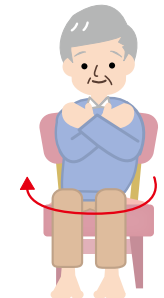
### 円を描く運動

【ポイント】

息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

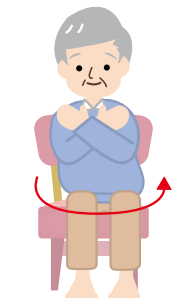
①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



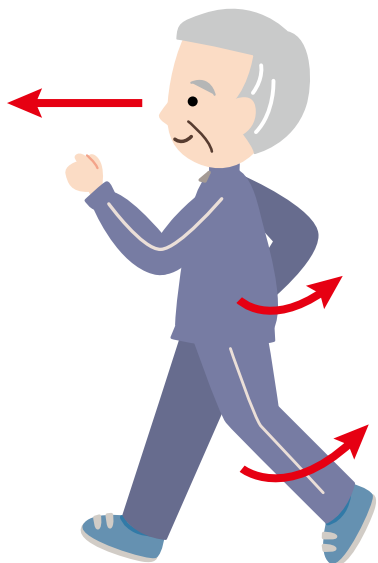


## 全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、  
色々な身体の部分を使うことに加えて、  
全身運動としてウォーキングを  
取り入れましょう。

### ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!

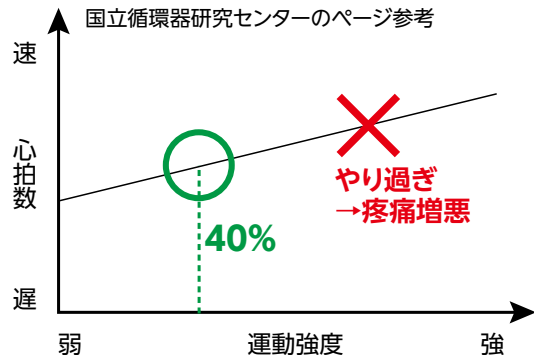


⚠ やり過ぎ注意 ⚠

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。

### おすすめ速度 心拍数の40%

国立循環器研究センターのページ参考



### ▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

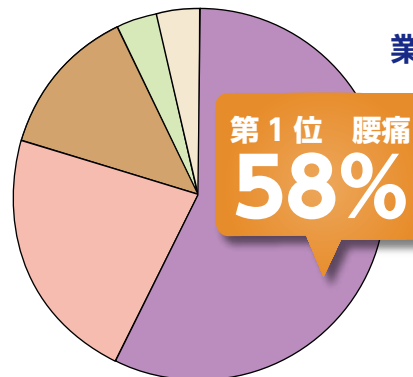
※安静時心拍数 70 で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)

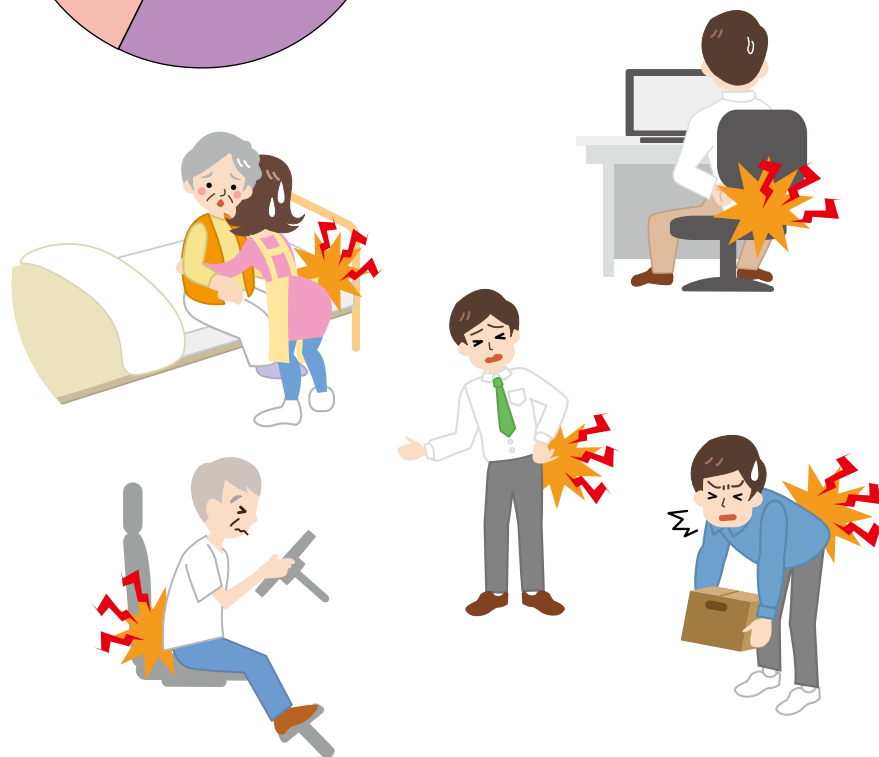
## 職場環境と腰痛について

### 職場で腰痛予防

業務上疾病で最も多いのは腰痛です!



腰痛の発生が多い仕事として重量物の上げ下ろし、長時間の立ち・座り作業、介護、看護、車両を運転する仕事が挙げられます。



厚生労働省「平成30年業務上疾病発生状況(業種別・疾病別)」データより

# 職場で腰痛予防

## 職場での腰痛の主な要因

### 姿勢・動作要因

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



### 環境要因

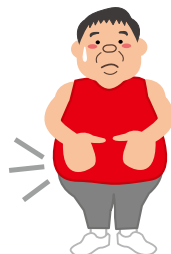
- ・振動を伴う操作・運転
- ・寒冷・多湿な空間
- ・滑りやすい床面・段差
- ・暗く見えにくい空間
- ・狭く乱雑な空間



腰痛

### 個人的要因

- ・年齢や性差
- ・体格と作業空間
- ・筋力やバランス
- ・既往歴や基礎疾患



### 心理・社会的要因

- ・仕事へのやりがい
- ・上司や同僚との関係
- ・仕事上のトラブル
- ・過剰労働や心理的負担



●4つの要因は密接に関わります

●1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります

職場の環境設定、取り組みで腰痛を予防しましょう

# タイプ別に腰痛予防

## 姿勢・動作に問題がある

職種に応じて、腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。

### ●物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

### ●椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

## 作業環境に問題がある

作業環境を見直して腰痛を予防しましょう。



1. 温度を適切に保つ



2. 適切な明るさを保つ



3. 滑りにくい床面を保つ



4. 福祉用具を使う



5. 設備レイアウトや空間の広さを適切に保つ



6. 振動を軽減するため工夫する



# あなたの生活と 理学療法



## あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]  
就労支援  
生活習慣病予防



腰痛予防・  
適切な運動



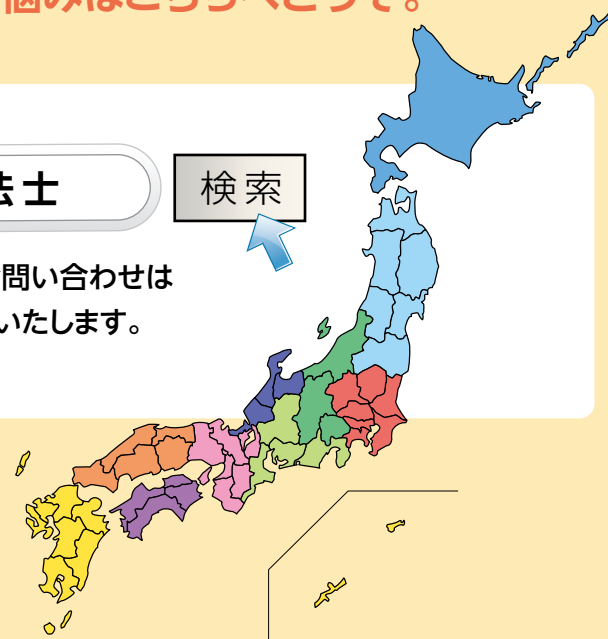
[高齢者]  
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります!  
地域ごとのお悩みはこちらどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは  
こちらからお願いいたします。



### 参考・引用資料

P11 McDonough SM, Tully MA, Boyd A, O' Connor SR, Kerr DP, O' Neill SM, et al. Pedometer-driven walking for chronic low back pain: a feasibility randomized controlled trial. Clin J Pain 2013;29:972-81.



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会

〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10

TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



【第1版】 (平成30年3月31日現在)

協力 日本運動器理学療法学会

西上智彦 田中 創 壬生 彰 山下 裕  
山下浩史 田中克宜 萬福允博 木藤伸宏

制作 理学療法ハンドブック作成執行委員会

友清直樹 石塚亮平 及川龍彦  
間瀬教史 吉井智晴

【第2版】 (令和2年6月30日現在)

制作 理学療法ハンドブック作成委員会

大石義秀 石塚亮平 保田佳史 渡邊基起  
及川龍彦 吉井智晴

本冊子は本会設立55周年記念事業として改訂発行しました。

## 理学療法 ハンドブック



シリーズ①健康寿命



シリーズ②脳卒中



シリーズ③腰痛



シリーズ④心筋梗塞・心不全



シリーズ⑤スポーツ



シリーズ⑥糖尿病



シリーズ⑦変形性膝関節症



シリーズ⑧認知症

日本理学療法士協会HPより  
ダウンロード活用ください



理学療法ハンドブック

シリーズ **3** 腰痛



公益社団法人 日本理学療法士協会