

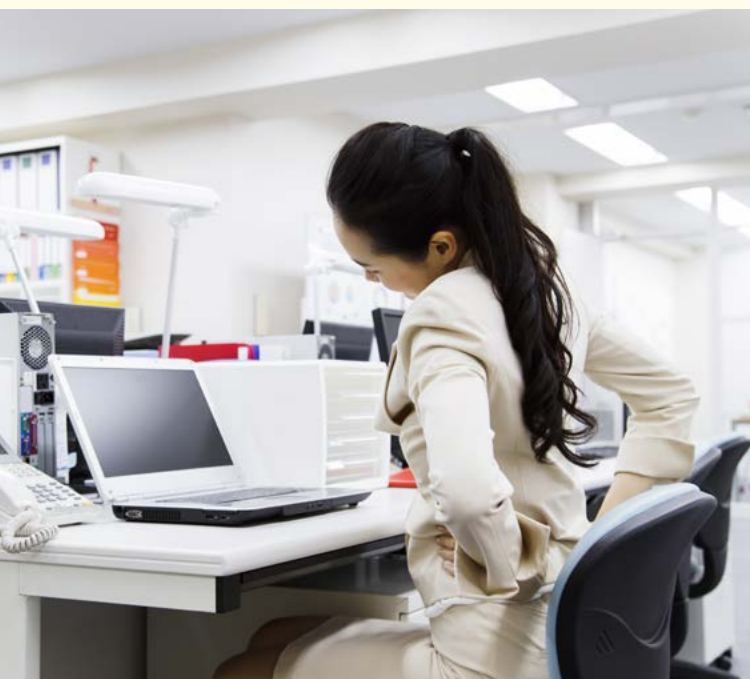


知っておきたい病気・医療

「腰痛」

腰の痛みをごまかさなで！

～「腰痛借金」を完済して健康に～



腰痛のメカニズムを知り 体操で姿勢を正しましょう

日本で一生のうちに一度は腰痛になる人の割合を示す「腰痛の生涯有病率」は、80%以上におよぶと言います（松平浩ら調べの全国調査、Fujii T, Matsudaira K, 2013）。「腰痛は腰にたまる“借金”」と例える、東京大学医学部附属病院特任教授の松平 浩さんに、「腰痛借金」がたまるメカニズムや、腰痛の予防・改善に効果的な体操などを伺いました。

Adviser



東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授

松平 浩 さん

1992年、順天堂大学医学部卒業後、東京大学医学部整形外科教室に入局し腰痛・腰椎グループチーフを経て、2008年、英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンターに留学。09年、関東労災病院勤労者筋・骨格系研究センター センター長に。16年4月から現職。

知らず知らずのうちにたまる「腰痛借金」とは

デスクワークで長時間パソコンに向かう、スマートフォンでSNS（会員性交流サイト）などをこまめにチェックする……。このような日常の動作を行う時、体は前かがみになったり、猫背になったりしやすくなります。こうした悪い姿勢を長く続けていると、腰のまわりにある背骨に負担がかかり、腰痛を発生させる要因となります。この腰まわりに蓄積された負担のことを、イメージしやすいよう「腰痛借金」と名付けています。

「腰痛借金」は、ちょうどベルトの位置に当たる第4腰椎（L4）、第5腰椎（L5）の椎間板を中心に蓄積します。

椎間板は背骨を形づくる小さな骨、椎骨と椎骨の間でクッションのような役割を担っています。構造は真ん中にゼリーのついでこつ入ったバウムクーヘンをイ

メージすると分かりやすいかもしれません。椎間板の中央にはずいかく髄核と呼ばれるゼリー状の物質があり、そのまわりをバウムクーヘンのように線維輪という硬い組織が年輪状に囲んでいます。背骨がゆるやかなS字カーブを描いた良い姿勢では、椎骨と椎間板がバランスよく交互に積み重なっています。

しかし、猫背など悪い姿勢が続くと、背骨のS字カーブが崩れ、椎間板に偏った負担がかかります。すると、椎間板の中の髄核がその力で押し出され、本来の位置である中央から背中の方へとずれてしまいます。この髄核のずれによって周囲の線維輪が傷つき、炎症が広がった状態が「ギックリ腰」です。髄核がずれた状態のまま腰に負担をかけ続けると、線維輪から髄核が飛び出して神経を刺激し、「椎間板ヘルニア」を引き起こす原因になります。これらの症状は、「腰痛借金」が増えすぎた結果生じる、一種の事故と言えます。

心理的なストレスも腰痛の危険因子の一つ

前かがみや猫背などの悪い姿勢のほか、重いものを不用意に持ち上げる、急に腰をひねったり伸ばしたりするなどの無理な動作も、腰まわりに負担をかけ、「腰痛借金」を増やす危険因子となります。同時に、仕事への不満や人間関係の悩みといった心理的なストレスも腰痛の一因となることが多くの研究結果から分かってきました。過度のストレスが長期間続くと、“悲観脳”と呼ばれる脳の扁桃体が活性化します。すると、コルチゾールやアドレナリン、ノルアドレナリンなどの“ストレスホルモン”の分泌が促進され、全身の臓器や自律神経に影響をおよぼします。

ストレスが引き起こす主な身体症状として、睡眠障害や疲労感、めまいや耳鳴り、息苦しさ・動悸、胃腸の不調、頭痛、肩こり、手足のしびれ・筋肉痛などが挙げられますが、腰痛や背中の張りもその一つに含まれます。特に、慢性的な腰痛に悩まされている人や、ひどい腰痛を経験したことがある人は、「また痛くなったらイヤだな」という不安や恐怖心から「腰痛借金」がたまりやすい傾向にあります。脳にはもともと痛みを抑える機能がありますが、ストレスを抱え、「腰痛借金」をためすぎると脳機能が不具合を起こします。その結果、さらに痛み過敏になり、痛みが長引き、ますますストレスをため込みやすくなるといった腰痛の“負債ループ”に陥りやすくなります。

「腰痛借金」の返済に最も効果的「これだけ体操」

「これだけ体操」はその名のとおり、腰痛借金の最もたまりやすいL4/5椎間板あたりであるウエストラインで、骨盤をしっかりと押し込み上体を反らして3秒間キープするだけの体操です。

お尻に両手を当て、骨盤をしっかりと前へ押し込むことで、後ろにずれた椎間板の髄核を、元の正しい位置に戻すことができます。また、凝り固まった背中の筋肉の血流を改善し、痛みを起こす物質の分

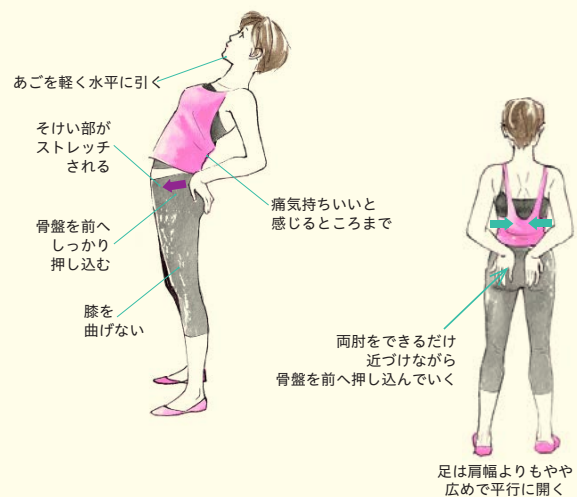
泌を減らす効果もあります。毎日繰り返すことで痛みへの不安や恐怖も取り除くことができるため、慢性的な腰痛に悩んでいる人にもおすすめです。正しいフォームで行えば、猫背が続いて乱れた背骨のS字カーブをリセットすることにも役立ちます。

【方法】

- 1.足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できるだけ両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。
- 2.あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、しっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押す。
- 3.両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。
- 4.ゆっくり元に戻す。

予防のためには、毎日1～2回正しいフォームで丁寧に無理のない程度に行いましょう。押し込みを少しずつ強めながら少なくとも10回は繰り返して行うと効果的です。

なお、骨盤を前へ押し込み上体を反らした時に、お尻から太ももにかけて痛み・しびれが出る場合はその場で中止し、整形外科を受診してください。



※松平 浩先生の取材を基に作成

★体操後に、痛みや違和感が10秒以上残る場合は、無理をしないでください。

さらに、仏教の瞑想をベースにした「マインドfulness」なども、ストレスによる脳機能の不具合を改善する対処法の一つとして有用であると考えられます。自分に合った方法で、穏やかな心を保っていきましょう。それが、腰痛予防にもつながります。

