

長引く ひどい

# 腰痛

## もってない？

### デスクワーク 重労働は

# 要注意

腰の痛み、感じたことありますか？最近では医療や福祉従事者など重労働の職種だけでなく、パソコンを使った事務職にも腰痛に悩んでいる人が多いんだとか。腰痛の原因や軽いストレッチを新小岩クリニックの渡辺靖之先生に紹介してもらいました。

(文中は一部仮名 いくみん記者)

### 長時間のパソコン作業で

1日5時間以上もパソコンを前にした仕事で、働きはじめて2〜3カ月で腰痛に。腰が凝ったように痛みます。肩が凝ったり、こめかみのあたりが痛くなることも。パソコンに向きあう同じ姿勢がつづく、ツラくて。休みの日も掃除をしようと中腰になると痛みますね。ストレッチをしたり、整体に行ったりしていきなす(入栄真奈美さん、28歳、事務職)

### 腰痛と足のしびれが

患者さんをだっこすると、腰が痛くなって、足がしびれます。だんだん悪くなっている感じが…。かがむとともつらから、背筋をのびた姿勢を保つことを意識したり、寝るときは仰向けや横向きで足を曲げるなど、腰に負担がかからないように寝ています。

(山城直子さん、30歳、看護師)



### 疲れがたまると痛みが…

幼稚園教諭をして7年目。腰痛はここ2年ぐらい。子どもと話すときとか、かがむ動作が多いので、疲れがたまるとピキッと痛みます。なるべく腰に負担をかけないように、だるごとかがみしないようにしたり、お風呂で痛いところをマッサージしています。

(大久保春音さん、26歳、幼稚園教諭)

### 腰を曲げた姿勢がづらい

病院の療養病棟で働きはじめて4年目になります。患者さんの回復が見えてやりがいを感じられる仕事ですが、反面、重労働。患者さんをベットから車いすに移動するときや、おむつ交換をするときは、腰を曲げた姿勢が長くつづくのでつらいですね。職場には女性が多く、慢性的な腰痛をうったえる人もいます。

(真下明さん、29歳、介護従事者)

## 慢性的な疲労が要因

新小岩わたなべクリニック

神経内科 渡辺靖之医師



また、ぎ

近年、勤労者の頸肩腕症候群が注目されています。パソコンやデスクワークにより目の疲れや肩こりが起こります。これが悪化し、全身がだるい、頭がぼんやりとして集中できなくなる、肩や腰に凝りが集中し、痛みがあるなどの病状が頸肩腕症候群です。デスクワークで腰痛をうったえる場合、この頸肩腕症候群の腰痛タイプだと考えられます。

保育士や介護ヘルパーも多い腰痛症は、腰に負担がかかる姿勢をすることで、疲労が慢性的に蓄積して起こります。

腰に蓄積した疲労が蓄積するのにより、頸肩腕症候群や職業性頸肩腕痛、職業性腰痛症に、これらに、睡眠時間を長く取ることも効果的です。スポーツや筋力トレーニングは疲労が蓄積するのにより、頸肩腕症候群や職業性頸肩腕痛、職業性腰痛症に、これらに、睡眠時間を長く取ることも効果的です。スポーツや筋力トレーニングは疲労が蓄積するのにより、頸肩腕症候群や職業性頸肩腕痛、職業性腰痛症に、これらに、睡眠時間を長く取ることも効果的です。

## 首・肩・腰の ストレッチ

芝大門クリニックHPより  
<http://www.mmjp.or.jp/shiba-daimon/>



(1) 腰〜下肢のストレッチ

- イスに浅めに座る
- 片足を伸ばし、足首を曲げる
- ゆっくり上体を前にたおす
- 反対も



(4) アキレス腱伸ばし

- 壁に向かって立ち、肩の高さに手をつけ、足を前後に開く
- 後ろ足のつま先はまっすぐに
- 伸びすぎていたら、もっと壁に近づく



(3) 体制

- 肩幅ほどに足を開き、片腕をあげ、上体を倒す
- ※腰が痛ければ、ななめ上方向に手だけを押し上げる



(2) 首を伸ばす

- 頭だけをかたむけ、首をのばす
- 左・右・前ななめ方向も同じ
- ※やりすぎるとつっぱりが表れるのでゆるめに

### 休み時間を利用して予防を

デスクワークによる長時間過密労働で、神経性の疲労の蓄積が起こりやすくなるので、いまの働き方を見直して、肩が凝ってくるなど感じている部分をとほすと、リラックスマッサージ、気持ちいいです。本当に重たい腰痛の場合や、やはり早めに診察に行くことや、療養をとることも大事。とはいえ、いまの働き方の現状で休みを本格的に取るというの、やはり勇気がいりますよね。なかなか休みがとれなかったり、疲労がたまるといへんな実態もみんなど交流しながらかき立てていきたいですね。