

はじめの一歩通信

一
鍼
HAJIME SHINKYU

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

ぎっくり腰の原因と予防

ぎっくり腰（急性腰痛症）は、ドイツ語で「魔女の一撃」とも呼ばれるほど、突然の激しい腰の痛みを特徴とします。この症状は、腰周りの筋肉の慢性的な疲労が蓄積した結果、突然の動作によって筋肉や筋膜の痙攣、捻挫、癒着などが引き起こされることによって発生します。痛みの種類は原因となる部位によって異なり、側弯や脱力感などの症状も伴うことがあります。一般的には筋・筋膜性の原因が多いですが、椎間板や椎間関節、尿路結石、血管性の問題、骨折なども原因となることがあるため、早期に専門家に相談することが重要です。

ぎっくり腰の原因
筋肉の疲労…長時間の座り仕事や運動不足、同じ動作の繰り返しによって筋肉や筋膜が硬くなり、可動域が制限され、筋力が低下します。睡眠不足や栄養バランスの悪い食事も筋肉の回復を妨げ、疲労を蓄積させる要因となります。また、精神的なストレスも筋疲労の原因となります。

中腰の姿勢…中腰の姿勢で行う動作は椎間板に圧がかかりやすく、真っ直ぐに立つている時と比べて、立位の中腰では1.5倍、座位の中腰では1.75倍の圧がかかるとされています。

急激な負荷…重い物を持ち上げたり、無理な体勢から急に腰をひねったりすることで筋損傷が起これ、筋筋膜性腰痛を引き起します。

体型の変化…妊娠や肥満などは腰椎の過前弯（反り腰）を引き起こし、猫背や円背は腰椎の後湾を招くことが多いです。

加齢…加齢に伴い筋肉や靭帯が弱くなり、姿勢や動作が崩れることで腰痛のリスクが高まります。特に中高年層では、腰椎や椎間板の変性により筋バランスが崩れ、慢性的な腰痛につながることがあります。

予防と対策

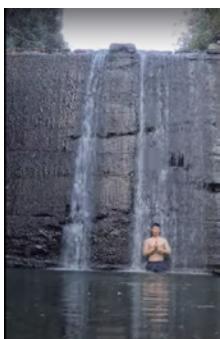
ぎっくり腰の原因は生活習慣に起因するため、しっかりと予防策を講じることが重要です。定期的な運動…筋肉を強化し、柔軟性を保つために、定期的な運動やストレッチを行うことが重要です。特に、腰や股関節周りのストレッチが効果的です。

正しい姿勢の維持…日常生活での姿勢を見直し、正しい姿勢を保つことがぎっくり腰の予防につながります。特にデスクワークをする際は、椅子や机の高さを調整し、適切な姿勢を心がけるとともに、定期的に立ち上がり、ムービングディスクなどを使用して動き続けることを心がけましょう。

適切な休息と栄養…睡眠不足や栄養不足は筋肉の疲労回復を妨げるため、十分な休息とバランスの取れた食事を心がけることが大切です。特に、カルシウム、ビタミンD群、抗酸化物質などをバランスよく摂取しましょう。

ぎっくり腰の原因を理解し、適切な予防策を講じることでリスクを減らすことが可能ですが、発を繰り返さないよう、生活を見直しましょう。

本年も、よろしくお願ひいたします



毎年、元旦の日には、心を清めると共に、スタートダッシュの気合いを入れるために、水行を行っています。準備の為の作法を行い、気合いを入れて水に入れば、心地よい冷たさと共に、心も体もすっきりとします。2025年は、積み上げてきた知識と技術を来院いただく皆様に還元すると共に、鍼灸治療の原理や、さらなる効果的な治療法の研究を行いたいと計画しています。本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



ぎっくり腰に関する筋肉たち

