

クリニックレポート

今月の話題：腰痛①

みなさん、腰痛を経験されたことはありますか？

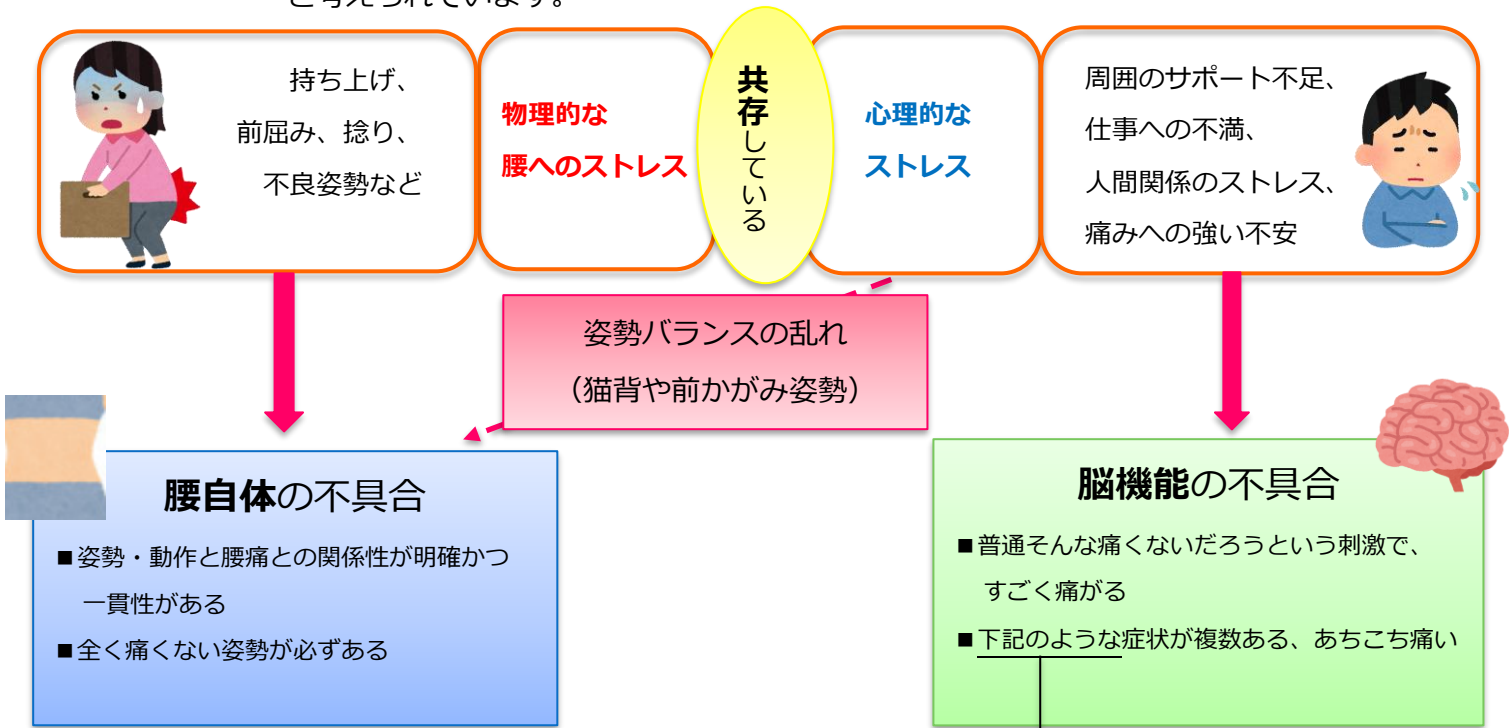
大多数の方が「ある」と回答するくらい誰もが経験する腰痛、日本人の8割以上が一生に一度は経験すると言われており、2019年の国民生活基礎調査の有訴者率でも男性では1位、女性では2位が腰痛となっています。

今回は、今月と来月の2ヶ月で腰痛の知識と対策について学んでいきましょう。

腰痛の原因

椎間板ヘルニアのような原因が特定できる腰痛はわずか**約15%**しかありません。

残りの大部分の**約85%**は原因が特定できない腰痛となりますが、2つの不具合によるものと考えられています。



！腰痛対策は**見極め**と**対策**が大切です！



～対策方法については次号腰痛②で詳しく紹介します～

参考：厚生労働省 新たな視点に立った腰痛対策