

クリニックレポート



今月の話題：腰痛と姿勢

多くの方が悩んでいる「腰痛」。

日本整形外科学会の調査によると腰痛の症状を有する人は約3000万人いると推計されています。

表 姿勢と椎間板にかかる圧力
(立位を100%と表す)

姿勢	圧力	体重70kgの場合
立位	100%	約70kg
立位で前傾	150%	約105kg
仰向け寝	25%	約17.5kg
椅子座位 (背もたれなし)	150%	約105kg
椅子座位で前傾	180%	約126kg

(ナックムソンのデータより)

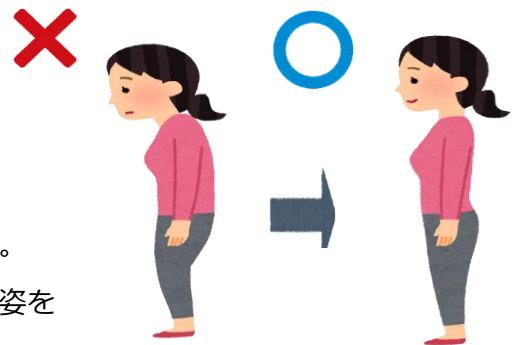
腰痛は、私たちが背骨を床と垂直に立てて2足歩行していることに起因しています。座位でも立位でも腹部と胸部の重量によって、常に背骨は前方に引っ張られています。脊柱起立筋などの背筋群は、その重みに逆らって背骨を立てるために力を発揮し続けなければなりません。また、背骨を立てることにより、腰椎や椎間板に常に頭や内臓などの重みがかかっています。姿勢に応じて椎間板にかかる圧力が異なり、椎間板内圧が上昇し腰痛を引き起こします。座位は立位の5割増しになります。座位で前傾姿勢では8割増しにもなります。(右表)

腰痛を軽減するために・・・

正しい姿勢で椎間板の負担を軽減して、腰痛を予防・軽減しましょう！！

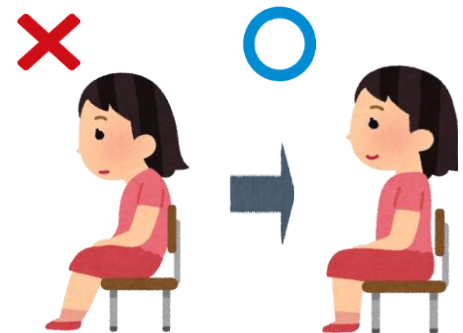
好ましい立ち姿

頭とかかとを壁につけて立った時、お尻と背中が壁に密着しており、**腰の部分には掌が1枚分入るようなスペースがある状態**にしましょう。背中を反ってしまうと、かえって腰痛が悪化するので気を付けましょう。猫背気味の方は、肩甲骨を寄せて軽く胸を張るようにすると正しい立ち姿を維持しやすくなります。



好ましい椅子の座り姿勢

椅子に深く座って足を出します。後ろに体重を預けるようにして、**背中全体をぴったりと背もたれにつけましょう。**椅子に浅く座って足を手前に引き寄せ、膝を股関節よりも下げます。**骨盤を立てて背筋を伸ばしましょう。**



参考：へるすあっぷ 21 2023.11月号 他