

# ROSSO通信5月号



## ぎっくり腰の対処法と予防

重たいものを持った時や、立ち上がる時、くしゃみしたときなどに起こる腰痛を「**ぎっくり腰**」と呼ぶことが一般的に多いです。正式には**急性腰痛症**と言います。欧米では、「**魔女の一撃**」と呼ばれています。

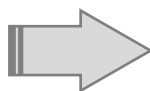
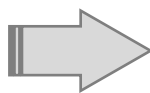
### ～対処法～



#### ～発症直後～

腰に負担がかからない楽な姿勢をとるようにしましょう。

膝を曲げて横向きに寝る、あおむけに寝て膝を軽く曲げひざ下にクッションを入れるなどの姿勢がおすすめです。



#### ～発症から2～3日後～

安静にしていることを推奨されていましたが、ずっと安静にしているよりもできる限りの日常生活を送った場合、回復が早いことが分かっています。

### ～予防～



ぎっくり腰は、25%の確率で再発するといわれています。原因を知り再発を予防しましょう。

主な原因は、**運動不足、筋肉疲労、冷え性、内臓疲労、心的ストレス**です。

#### ストレスを軽減する

育児や対人関係などで心理的ストレスが大きくなると自然と姿勢が悪くなり内臓疲労が溜り発症に繋がります。

ストレスが続くことで痛みにも敏感になるので、音楽や食べ物、映画、読書、釣りなど自分の好きなものを生活に取り入れましょう。



#### 無理な姿勢を取らない

パソコン業務など長時間同じ姿勢でいると腰の筋肉に負担がかかるため、定期的に立ち上がり腰を伸ばすなどしましょう。

#### 適度な運動を行う

ストレッチ程度の軽い運動でもよいので日々の生活に取り入れましょう。

運動することで筋肉量が増え冷え性の改善にもつながります。