

健やかな毎日を  
応援します!

## 女性のからだ クリニック

Healthy Navi

ドクターより

お話をうかがったのは  
出沢 明先生  
(出沢明PED  
クリニック院長)



# ちょっとした工夫で 軽減! 腰痛対策

4人に1人が悩まされているといわれる腰痛。特に女性は、年齢とともに慢性腰痛が現れやすくなります。放っておいたりガマンしてしまう人も多いけれど、腰痛はちょっとした工夫で痛みを軽減できます。予防・改善法を取り入れてみてください。

### 女性の腰痛は背骨の S字カーブが強いいため

背骨や腰は、約6kgもある頭など上半身の重みを支えています。それなのに直立姿勢を保てるのは、背骨のすぐれた仕組みのおかげです。背骨は上から頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾椎に分けられ、24個の椎骨が連なっていてできています。真横から見ると前後にゆるやかなS字カーブを描き、この弯曲によって振動や衝撃をやわらげ、日常生活に適した姿勢を保てるのです。

ところが女性は、このS字カーブが強すぎる傾向があります。骨盤が前傾して腰がそった姿勢、いわゆる“出尻”の姿勢に。身体を支え

るために腰に負担がかかり、慢性的な腰痛が起こりやすくなっています。さらに年齢とともに椎間板(椎骨と椎骨に挟まれたクッション役)の水分が減少して弾力性を失ったり、骨を強化する働きがある女性ホルモン(エストロゲン)の減少、筋力の衰えによって椎骨が前方にすべるようになり、慢性腰痛から椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、腰椎変性すべり症などが起こりやすくなるのです。

### 太らない、冷やさないを 心がけましょう

体重増加は腰に負担を増やしてしまいます。適正なエネルギー

を摂取して“太らない”を心がけてください。また冷えは腰痛の大敵。寒い冬の時は体温を逃しやすい厚手のセーターを重ね着するよりも、薄手で保温効果の高い下着やソックス、タイツなどを着用して、体温が逃げないように保温しましょう。使い捨てカイロを腰に貼っておくのもおすすめです。コルセットは腰にかかる荷重を分散させるだけでなく、保温効果もあるので、最適な防護具といえます。

体の後ろ側の筋肉をストレッチすることも効果的です。デスクワークや家事の合間に伸びをしたり、椅子の座面や階段に足をかけて太ももの後ろ側の筋肉(ハムストリングス)を伸ばすのもおすすめです。

