

令和4年4月号

# リハビリニュース

令和4年4月1日発行

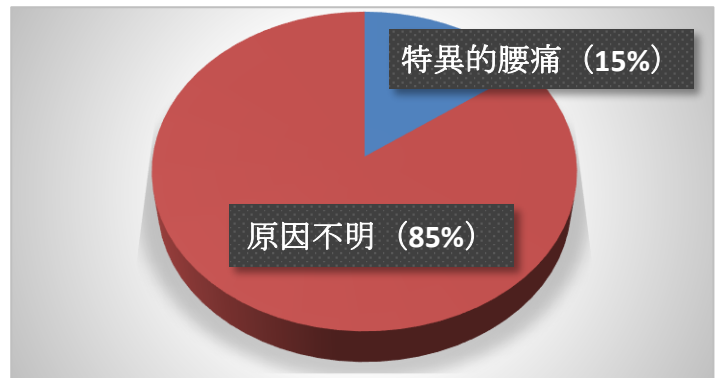
発行者 機能回復訓練部  
マネージャー 井上友太

## 腰痛の約85%は原因不明！？

腰痛の原因が特定できる疾患は「特異的腰痛」と呼ばれ、全体の約15%を占めます。代表的なものに「椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「骨粗しょう症」があります。しかし、約85%は原因不明であり、レントゲンやMRI検査でも痛みの原因が特定できないものが多いのです。

### ストレスと運動不足

近年では職場や家庭環境におけるメンタルヘルスとの関連が指摘され、人間関係による心理的ストレスや、生活習慣における「運動不足」「喫煙」も腰痛と関連していることがわかっています。



### 女性特有の腰痛

経産婦では出産に伴う骨盤変形が腰周囲の筋肉に影響を与えることや、更年期によるホルモンバランスの変化も腰痛の原因となることがあります。

### セルフチェック🔧

以下の症状がある場合は疾患が隠れている可能性があるため、早めに専門医を受診しましょう。

- 我慢できない痛みで安静にしても治まらない
  - 発熱がある
  - 足がしびれたり力が入らない
  - 痛みの部分が腫れている
  - 腰以外にも痛みを感じる部分がある（胸など）
  - 次第に悪化する
  - 腰痛と同時に尿閉(おしっこが出せない)状態
- など

### 日常生活での工夫

以前は痛みが治るまでベッド安静が良いとされてきましたが、最近の研究では多少動けるのであれば、腰ベルトやサポーターを活用して日常の活動を続けるほうが回復も早く、再発予防にも繋がることわかっています。また、寝方も重要です。マットレスは「寝返りしやすい硬さ」を選び、膝下にクッションなどを入れると腰への負担を減らせます！



### 編集後記

今回は7月頃に更新予定です。内容は楽しみに！