

今、腰痛で困っていない方こそ注目!

厚生労働省では、本マニュアルの「これだけ体操」「新常識」を推奨しています。

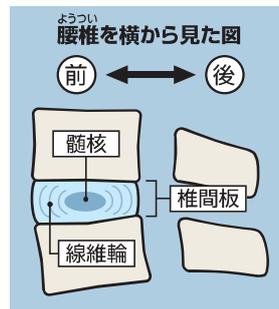
# 今日の腰痛予防対策マニュアル

「腰痛」は、日本人の8割以上が一生に一度は経験します。そして一度重症化すると、何度も繰り返したり慢性的になりがちです。「自分は腰痛持ちではないから自分には予防対策なんて関係ない」と思っている方もいるでしょう。しかし腰痛で苦しんだ経験のある方は言います。「こんなことになるんだったら、予防しておけばよかった...」と。

本マニュアルは、最新の知識を踏まえスペシャリストが作成したマニュアルです。ちょっと意識すればできるセルフコントロール法を基本としていますので、是非、実践してみましょう。

## まず、腰痛が起こる代表的な2つの原因をしっかりと理解しましょう!

### ●原因1: 腰椎の機能障害 (髄核\*の位置のズレなど)



前屈みになると、通常は中央にある髄核という組織が後ろに少しズレます。それが積み重なると後ろへズレばなしになり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での事故**が起きる可能性が上がります。急に大きく前屈み方向の負荷がかかると、一気に事故が起こることもあります。

\*髄核は、椎間板の中央にある水分の多いゲル状のやわらかい物質で、線維輪という硬い組織に囲まれています。髄核は移動しやすく、線維輪に亀裂ができて外に飛び出した状態をヘルニアと呼んでいます。



### 腰での2大事故

せんいりんが傷ついてぎっくり腰に!



すいかくが飛び出て椎間板ヘルニアに!



### ●原因2: 脳の機能障害 (ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足など)

職場や家庭での負担感や悩み、つまり心理・社会的なストレスを対処できず抱えていると、快感や、痛みを抑えることに重要な役割を果たしている、**脳内(中脳辺縁系)のドーパミン**という物質が分泌されなくなります。その結果、健全な精神を保つために重要な**脳内のセロトニン**の分泌が低下し、自律神経のバランスも乱れ、腰痛を含む下図のような症状が、どれでも現れることがあります。

めまいや耳鳴りで耳鼻科にかかっても、胃腸の不調で内視鏡検査をしても、原因がはっきりしないことがあります。これも臓器や器官の障害ではなく、脳支配による機能的な障害と考えれば腑に落ちます。だからストレスを感じた時に肩こりや背中のはり、そして腰痛が強まってもの不思議ありません。



腰痛以外にも、上の図にある症状がいくつか現れた時には、少し立ち止まって自分の「ストレス」や「負担感」を客観視してみてください。

# 腰痛対策をどう行うか？ 自分で実践できる具体的な方法



「腰椎の機能障害」への対策に加え「脳の機能障害」への対策も重要です！  
つまり、両者は **腰痛対策の車の両輪** なのです！



「腰椎の機能障害」への対策

「脳の機能障害」への対策

## 車の両輪① 「腰椎の機能障害（髄核の位置のズレ）」を起こさないための対策

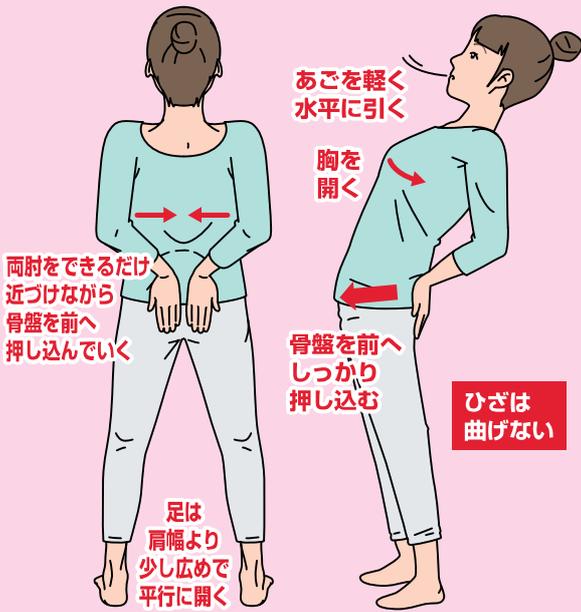
髄核が後ろへズレて「ぎっくり腰」や「ヘルニア」といった腰での事故を起こさないための対策を紹介します！

### 忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

いじょう 移乗など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、「これだけ体操®」をやりましょう！

● どのやるの？  
息を吐きながら、**3秒間**  
骨盤をしっかりと押すだけ

1~2回



### 基本姿勢としてのパワーポジション

挙上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の**パワーポジション**を保つよう習慣化させましょう！  
少しだけ胸を張る感じで**重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢**をイメージしてください！



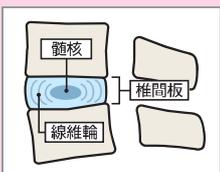
### 面倒くさからず徹底すべき日頃の習慣

介護の現場では、**パワーポジション**を基本としつつ下に示したような工夫も習慣化させましょう！

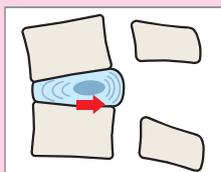


Q:なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか？

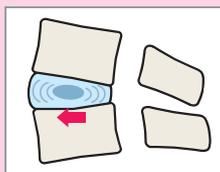
A:後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。



すぐ反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

\*余裕があれば前屈み作業の前にも1~2回しっかり反らしておくとさらに良いでしょう。



## 自分に当てはまるものがないか、第三者的な👁️で一度客観的に見つめ直してみよう！

ストレス要因を知ること、それとうまくつきあう術<sup>すべ</sup>をみつけることがストレス対処の秘訣です。

職場に見られる代表的なストレスの要因		ストレスに対応するための「小さな目標」の立て方の例
仕事そのもの	やるが多過ぎていっぱいいっぱい	仕事をリストアップし、やるべきことの優先順位をつけ、終業時には確認の☑️印をつける。
	リスクの高い利用者に対する不安感	記録やマニュアルを読む時間をつくる。一人ひとりの利用者の様子（リスクも含めて）を自分の目でよく「見て」対応する。
	毎日同じことの繰り返しで単調だ	利用者や職場の仲間から感謝されたことを思い出す。「成功の方程式」を確認し、何か一つでも工夫を試みる。
人間関係	職場内での孤立感	積極的に報告や連絡・相談、質問をすることで、自分から関わりを増やす。
	上司と合わない、ついていけない	上司の役割や上司の好きな部分、尊敬できるところを取って書き出してみる。
	悩みの相談相手がいない	自分の悩みを率直に書き出し、簡単な悩みから一番相談しやすい人に打ち明けてみる。
組織内の役割	能力以上の役割が要求されている	苦手な仕事を書き出し、なぜ苦手なのか、その要因を具体的に探す。
	自分の役割がはっきりしない	やってきたこと、これからやるべきことを書き出し、上司に確認する。
組織の構造・風土	組織の方針・仕組みに対する不満	組織や上司が求めているものは何か、自分なりに考えてみる。引き継ぎやミーティングでポジティブに質問し、自分の考え方を述べる。
	組織や上司の指導姿勢に対する不満	自己啓発の目標を具体的に設定する。職場内外で理想のモデルを探す。
キャリア	将来に対する不安	自分が「できること」、「やりたいこと」、「役に立ちたいこと」を書き出し、3年後、5年後の自分のキャリアアップの理想像を描いて具体的にイメージしてみる。

※役職者の方は、部下や同僚の「小さな目標」達成に向けて協力、支援しましょう。

## 誰にでもできる「3つのトライ」で、ドーパミンやセロトニンの分泌を促すプラス習慣を身につけましょう！

### トライ1：仕事の前に「よっしゃ！」で気合い一発！

仕事を始める前に「よっしゃ！」と心の中で宣言して、仕事モードに気持をセット。そうすると、仕事への集中力も高まります。苦手な仕事でも、乗り気のしないことでも、「よし、やるぞ！」と一言かけて、前向きにとらえることで、楽にできるようになります。

### トライ3：仕事とプライベートの切り替えに「ケジメ」をつける

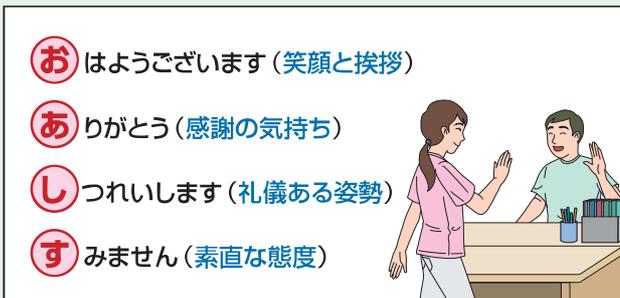
仕事が終わったらダラダラ仕事のことを考えるのではなく、ギアを切り替えましょう。音楽や読書、友人とのダベリング。ウォーキングは心身のリフレッシュに最適です。

※歩数計を携帯したほうが1日歩数が確実に増えます。

※100m先を見て、背筋を伸ばして歩くと爽快です。

### トライ2：仕事中は「オアシス」から関係づくり

仕事中は



の声かけと心がけで臨みましょう。きっとたくさんのフィードバックが期待されます。すでにできている人は、「オアシス」にプラス一言を加えましょう。

### ピンチ！こんな時は…

#### ●落ち込んでしまったら…

好きなことに集中しましょう！自分の好きなこと、リラックスできること、過去に感動したことを書き出し、再び始めてみましょう。明日からの活力が湧いてきます。(お酒はほどほどに…)

#### ●怒りや不満が爆発しそう！

その日不満に感じたこと、イライラしたことを自由にノートに書き出してみよう。気持ちが楽になり、自分を客観的に見るができるようになります。

#### ●イラっ!としたら…

イラっ!としたり、パニックリそうな時は、以下の要領で深呼吸をしましょう。

- ①目を閉じ、背筋は伸ばし、できるだけ肩の力を抜く。
- ②ゆっくり4つ数えながら鼻から息を吸い込む。
- ③その後8秒かけてゆっくりと息を吐ききる。



# ● 知っておきたい新常識

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていませんか？



## 新常識



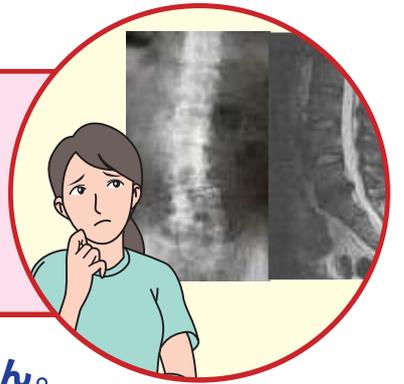
伝統的にはそうですが、明らかな原因疾患\*のない一般的な腰痛（言いかえれば心配のない腰痛）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は勧められていません！**

\*明らかな原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰骨の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。ただ、その割合は少なく（病院にかかる人のうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、非特異的な腰痛と総称されます。非特異的な腰痛の多くは、腰椎あるいは脳の機能障害であると考えられます。

●「ぎっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎると再発しやすくなるなどかえってその後の経過がよくない\*ことがわかっており、お仕事を含み普段の活動をできる範囲で維持することが世界標準の考え方です。

\*安静では髄核の位置のズレが改善しないためと思われます。

レントゲンやMRIの所見をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ズレがある」「ヘルニアがある」「分離症がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまういませんか？



## 新常識



**画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。**

また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いのです。よって、今後病院にかかったとき腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、**悲観する必要はありません！**

●ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があろうがなかろうが、少なくともどれか一つは多くの人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。

●椎間板に負担がかかっている所見（椎間板変性）は、**20代**からみられることも珍しくありません。

## コラム

●腰痛の重要な危険因子の一つである**恐怖を回避する思考・行動** —心配し過ぎは要注意!—

「肉体的な重労働は、腰に悪いとよく言われる、**心配だ**」「腰痛を感じた時は、**とにかく無理をせず**通常の仕事には戻らないほうがよい」などといった、腰痛に対する強い恐怖感と、それに伴う過剰な活動の制限（専門的には**恐怖を回避する思考・行動**と言います）が、かえって腰痛の予防や回復にとって好ましくないことが多くの研究結果からわかってきました。

**楽観的に腰痛と上手に付き合い前向きに過ごされることが肝要です。**

●**仕事でも歩数計を携帯して、1日のカウントが8000歩程度を超えるように心がけてみましょう**

ウォーキングを代表とする有酸素運動は、腰痛にも**ストレス**にも効果的であることが研究からわかっています。仕事でも歩数計を携帯して1日のカウントの合計8000歩程度を超えることを目標としましょう。

●**心的ストレスでぎっくり腰も…**

ストレスや負担感が強いと過度に筋肉が収縮し、椎間板への負担が増えることが研究により証明されています。つまり、心的ストレスはぎっくり腰を起こす危険性を高めます。