



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

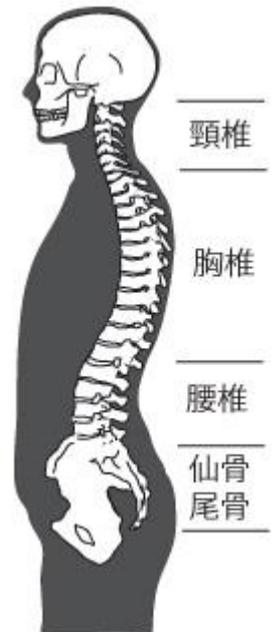
夏本番！暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？子供たちの夏休みに、賑やかに？うるさく？されている方も多いのではないのでしょうか。私の娘もおじいちゃん、おばあちゃんにお世話になってます・・・。8月には毎年、私の家族と両親、姉の家族とで、可部の方までお墓参りします。少し早い時期にお参りさせていただき、親父の兄弟や従兄に挨拶をします。私は、ほとんどお付き合いがないので、この時期に会う程度ですが、だんだん歳を重ねていくのが分かります。兄弟で昔話が盛り上がり、楽しそうに話をしているのを見ると、嬉しく思います。少し若返るのかも？・・・そんな気がします。日々忙しくしていると、つい忘れがちですが、お墓参りも、亡くなった方を思い出したりするよい機会なのでしょうね。

さて今月のテーマは、

「腰痛」

です。

人間は4本足の動物と違い、背骨が縦に配列しているため垂直方向にストレスがかかり、その結果、腰椎や周りの筋肉に大きな負担がかかります。ですから、腰痛は直立歩行するようになった人間の宿命といえます。背骨は上半身を支える柱のようなもので、体を動かす軸の役割を果たしています。背骨は小さな骨(椎骨=脊椎)がつみ重なってできています。そのつなぎめには「椎間板」という軟膏組織があり、重力や衝撃を吸収するクッションの役目を果たしています。日頃のさり気ない動作によっても、腰椎と椎間板には大きな負担がかかり、腰痛を起こします。



●筋肉疲労による慢性の腰痛症

悪い姿勢を続けたり、腰や背中の筋肉が緊張し続けたり、運動不足で腰を支える筋力が弱っているときなどに起こる。

●ぎっくり腰(急性腰痛症)

何かしようと無意識にとった動作で急に腰が痛くなる。脊椎にある小さな関節の捻挫や筋膜の損傷、椎間板に亀裂が入る、などが原因で起こる。

●椎間板ヘルニア

椎間板にある髄核が飛び出して神経を圧迫する。お年寄りの場合、変形性脊椎症や脊柱管狭窄症、骨粗しょう症などが原因で腰痛が起こるケースが多くみられます。また、腎盂腎炎、尿路結石、膵臓の病気、動脈の病気、子宮ガンなどが原因となることもあります。

【腰痛によく使われる薬は？】

- 消炎鎮痛剤：炎症を抑えて痛みをやわらげ、解熱効果がある。内服薬や坐薬、湿布薬（温・冷タイプ）とがある。
- 筋弛緩剤：筋肉の緊張を取ることで、痛みをやわらげる。筋がこわばったり、張った感じのする腰痛に効果的。
- 各種ビタミン剤：筋肉や神経の代謝をよくする。ビタミン B1、B12、E などを使用。

■漢方

※東洋医学には「腰は腎の府」という言葉があります。実際私たちの腰の中には腎臓が収まっているわけですが、漢方では、腎は生まれ持った生命エネルギー（腎気）を宿す蔵とされています。ですから、この言葉の意味は「腰は生命活動の要だ」というぐらいのニュアンスになるのです。腰痛には「腎虚（じんきょ）」（腎臓、副腎、泌尿器、生殖器などの働きの低下）、「於血（おけつ）」（血の滞り）、「水毒（すいどく）」（水分代謝異常）、「冷え」などが関係していると考えます。腎、血、水を整える漢方を用いて、症状を改善し腰痛になりにくい体を目指します。

【痛みが起こったら？】

まず楽な姿勢をとり、安静にします。一般に横向きに少し丸くなって寝ると楽な場合が多いようです。腰が不意に動くとき痛みが増すので、枕や布団などを体の前後にはさむように置きます。体の向きを変えたいときは、ゆっくりおなかに力を入れ、腰だけをねじらないよう気をつけながら、上体と足をいっしょに動かします。急性の痛みには「寒冷療法(アイスマッサージ)」、慢性の痛みには「温熱療法(ホットパック)」が基本。市販の湿布薬を使うのも手軽な方法です。マッサージや運動は、腰痛が十分に治まってから始めるのが原則です。

【生活習慣は大丈夫？】

◆ 特別な病気でなければ、腰痛は普段の習慣を見直すことで十分予防できます。腰痛が起こりやすい人は、正しい姿勢を心掛けましょう。

①直立時には、あごを引いてお腹を軽く引き締め、背筋を伸ばします。長い時間立っているときは、片足を10cmぐらいの台に乗せると楽です。

②いすに座る場合は、こころもち浅めに腰かけて、背筋を伸ばしましょう。このとき背もたれと腰の間に丸めたタオルなどを置くのがお勧めです。畳の場合は正座がいちばんです。あぐらや横座りは腰椎の湾曲を強めるので避けましょう。長い時間を座り続ける場合は30分に一度は立ちあがって軽く体操などをし、腰の血流を促します。

③重たい物を持ち上げる場合は、必ず物の正面でひざを折って腰を落とし、体に物を近づけてから持ち上げます。手荷物は、両手均等に負荷がかかるようにします。

◆ 腰に余分な負担をかけないためには、肥満を防ぐことも大切です。体重が増えると、腰椎にはそれだけ大きな負荷が加わり、椎間板が損傷しやすくなります。さらに、骨を丈夫にするカルシウムと、カルシウムを骨に定着させるタンパク質を十分摂取するように、また椎間板に必要なコンドロイチン硫酸も加齢によって減少するので、摂取するようにしましょう。

◆ 腰痛の予防にお勧めの運動は、水中歩行です。水中では浮力が働き、体重が地上の約9分の1になります。そのため、腰への負担がとても軽くなるのです。しかも、水の抵抗もあるので運動効果も高まります。軽い腹筋運動、適度な距離のウォーキングなども、下半身を強化し、腰痛を予防するのに役立ちます。

