

腰部にかかる負担について

痛みの大きさは違えど、腰痛を経験したことのある方は少なくないと思います。

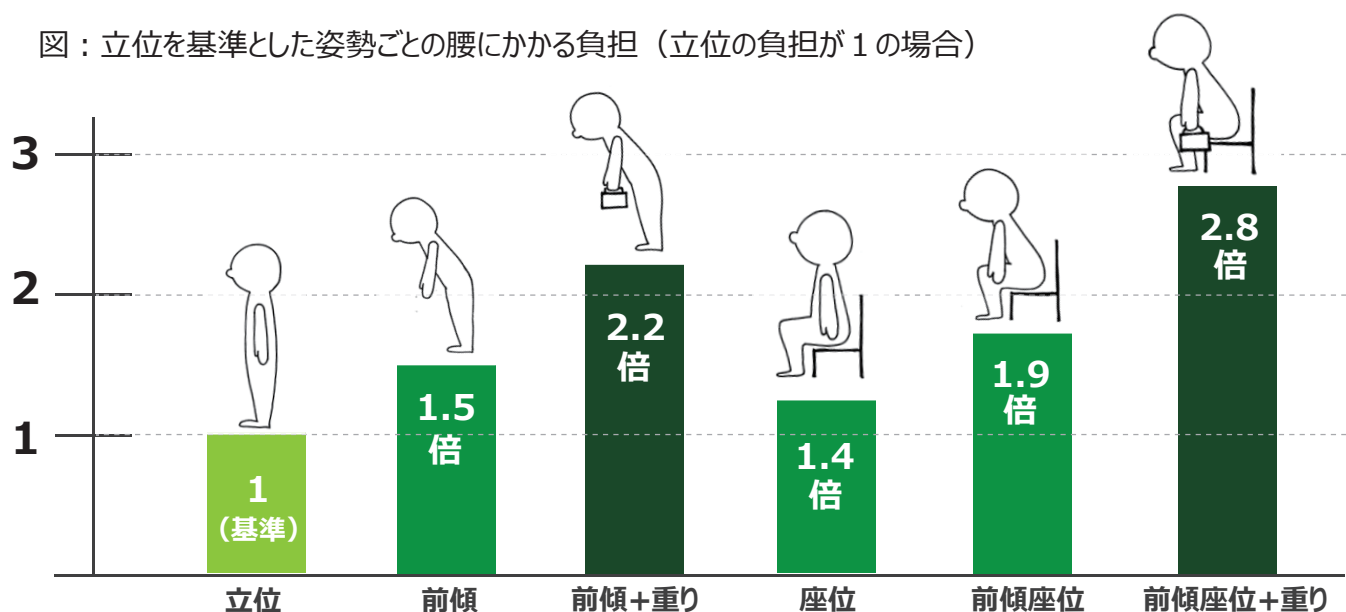
実際に80%以上のヒトは一生に一度や二度は腰が痛くなると言われているそうです。

腰部の構造は自然と前方へカーブした形（前弯）になっています。

近代社会において生活スタイルや仕事の変化によって、長時間座位での作業や前屈作業の割合が増えてきています。これらの姿勢は腰の前方へのカーブを崩すこととなり、高い確率で腰痛が引き起こされます。

姿勢の違いによる腰部にかかる負担

図：立位を基準とした姿勢ごとの腰にかかる負担（立位の負担が1の場合）



上の図では姿勢ごとの腰にかかる負担が表されています。立っている時と比べて座っている時の方が約1.5倍の負荷が腰にかかっていることがわかります。座っている時は大きな力を入れている感覚はあまりないかもしれませんが、実際には立っている時よりも負荷がかかっているのです。

さらに身体を前屈させたり、荷物を持つことで腰にかかる負荷の量は増えていきます。まっすぐの時と比べて身体前方に重心が落ち、腰で前方に落ちた重さを支える必要があるからです。

このように姿勢によって腰にかかる負荷はだいぶ違いますが、負荷のかかる姿勢を全くとらないということは出来ません。そこで注意していただきたいのは、立位でも座位でも中腰でも長時間同一姿勢でいること（同じ動作を持続して何回も繰り返すこと）は避けるということです。

最低でも20分に一回は姿勢を変えられるとよいです。

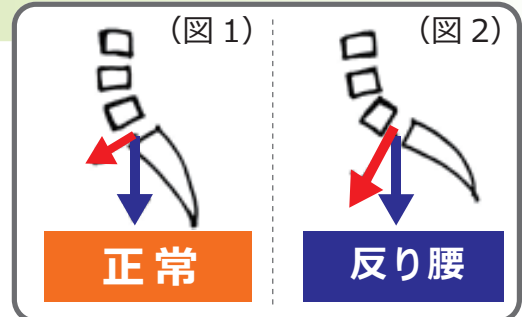
なかなか意識するのが難しいことではありますが、まずは気付いたときに席を立つ、しゃがんで丸くなる、伸びをするなどから始めてみてください。

続きは裏面をご覧ください>>

姿勢ごとの注意点

1 立位時の注意点

楽に立った姿勢でも腰は前方にカーブしているため、腰骨は前方に滑り落ちる力が加わります（図1）。反り腰になるとさらに前方に滑り落ちる力が強くなります（図2）。長時間立った状態でいると常にこの力が加わっているため腰に痛みが生じやすくなります。また、ヒールを履くとさらに腰が反るので注意が必要です。



2 座位時の注意点

あぐらや足を前方に投げ出した姿勢で座ると背中が丸くなり、腰から重心の位置が離れてしまいます。そうすると、腰が中腰の時と同じような状態になり、さらに負荷がかかってしまいます。自然と背筋が伸び、足底がしっかりと床につき、膝と股関節の高さが同じになるように座ると負荷は減らすことができます。背もたれがあれば、しっかりとお尻を奥まで引いて座り背もたれに寄り掛かるのもよいでしょう。



3 中腰時の注意点

中腰になる時が一番腰に負担がかかります。物を運ぶ時にはなるべく身体に荷物を近づけて持ちましょう。物を持ち上げる際には、足を前後または左右に開き、この間に荷物を挟むようにして膝を曲げ、腰を下ろして持ち上げましょう。

棚の上のものを取る際には、膝が伸び切って背伸びをするような姿勢は避けましょう。物に手が届いたときに膝が少し曲がるくらいの余裕のある位置で取るようにしましょう。



ポイントは腹部を意識すること！

どの姿勢においても腰を大きく反らしすぎないように心がけることが大切です。背筋にばかり負担をかけ過ぎないように腹部の筋も意識していきましょう。腹筋が緊張すると腹圧（お腹にある空間の圧力）が高まり、腰にかかる負担が30%程度減ると言われています。

お尻の穴を閉め、息を吐きだしながらお腹を絞り込むように小さくしていくとウエスト周りに力が入るのが分かると思います。10秒保持を数回繰り返してお腹に意識を持っていけるようになるとよいでしょう。