

# 腰痛について

鹿島厚生病院 リハビリテーション科 小豆畑 健

## 【健康とは…】

1947年に採択されたWHO憲章では

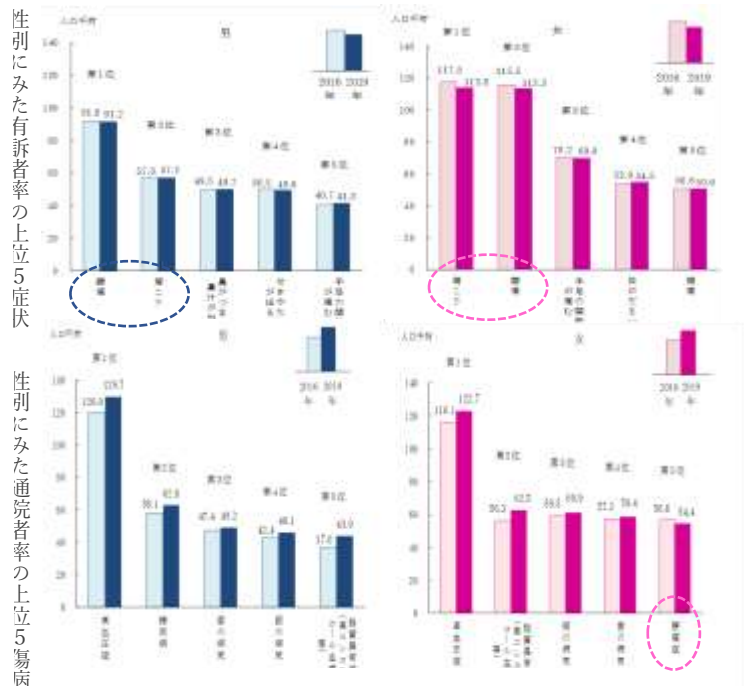
Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)」と定義されています。



## 【身体について】

右のグラフは2019年の国民生活基準調査による性別にみた有訴者上位5症状(上)、通院者上位5傷病(下)の比較です。男女とも腰痛・肩こりの訴えが上位にありますが、実際に医療機関へ行くのは高血圧や糖尿病などが上位で、女性の腰痛症でやっと通院する程度の認識だという事が読みとれると思います。

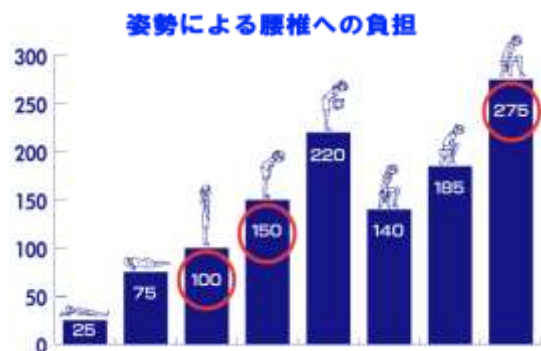


(厚労省,国民生活基準調査,2019)

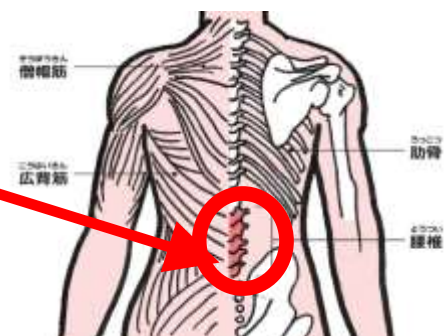
身体活動において腰、肩は不可欠な部位であるのにも関わらず、早期に治療を考えない傾向にあるようです。しかし、『健康』を考える上で、腰痛・肩こりは有訴者が多い現状は変わらないので、何らかの対応が必要と思います。

## 【腰痛について】

右の図は、姿勢による腰椎への負担を数値化したものです。立位姿勢を100とした場合に、お辞儀は1.5倍、座ったまま物を持ち上げると2.7倍も腰椎へ負担がかかることになります。



腰痛とはほとんどが腰椎から起こります

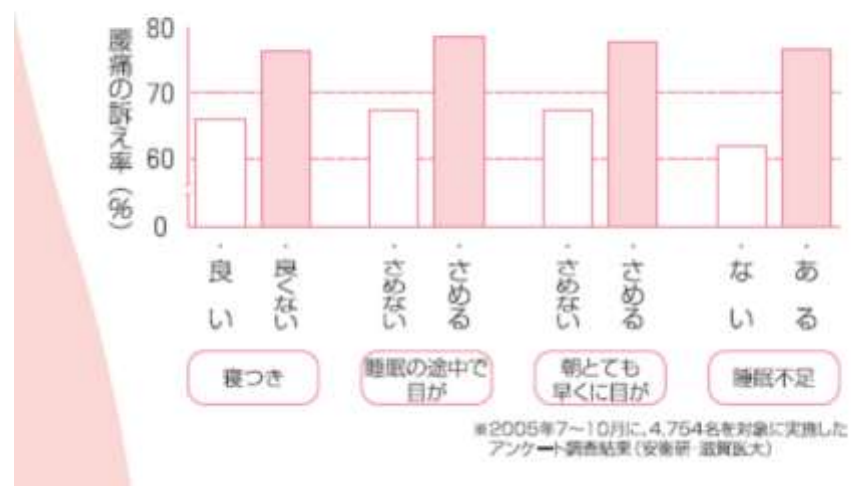


【腰痛予防】



睡眠に支障のある方の**約80%**は腰痛がある

睡眠の問題と腰痛の訴え



【まとめ】

健康について考えるとき、すべての状態に対応できる万能な方法は無いと考えます。自分にとって何を優先すべきなのかを考えて、一つ一つ解消していくしかないと思います。無理なく続けることが一番の解決策だと思います。