

デイサービス&ナイトデイサービス
くわらっ館 松原松ヶ丘

84%の人が経験する痛みとは？

梅雨明けの暑さが、ことのほか身にこたえることとなりましたが、ご体調はいかがでしょう。

さて今回は、「腰痛」に関してのお話をしたいと思います。高齢者の方はもちろん、成人にも多い腰痛症。なんと**84%**の人が腰痛を一生のうちに経験すると言われてい

ます。病院に受診される方で、男性では1番、女性では2番目に多く訴えられています。



腰痛の原因

原因が特定できる腰痛は全腰痛のわずか**15%**程度のみとされています。

●原因が特定できる腰痛

- ・腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨折
- ・骨への細菌感染やがんの骨転移
- ・消化器系、泌尿器系、婦人科系、循環器系の病気

●原因が特定できない腰痛

【身体的影響】

長時間同じ姿勢、運動不足、肥満、冷え性など

【心理、社会的影響】

ストレスの多い職場、家庭内不和、不安、不眠など

【神経の障害】

神経の障害

この原因が特定できない腰痛の要因が複雑に合わさると**慢性化**しやすくなります。これが高齢者に多い腰痛です！

腰痛によって身体を動かさないでいると、それが精神的ストレスとなります。精神的ストレスが続くと、痛みを抑制する脳のシステムが機能しなくなって、さらに腰痛を感じるようになり、ますます身体を動かさなくなってしまう。これが**腰痛の悪循環**です。高齢者は特に動かさず、ストレスを抱えやすいですね？

また、痛みのことばかり考えていたりすることも、ストレスとなり慢性化の原因となります。高齢者は毎日することがなければ痛みのことばかり考えています。。。

どんな治療法があるの？

・薬物療法：痛みの種類に合わせて薬剤を選択します。

・神経ブロック療法：局所麻酔薬やステロイド薬で痛みの伝達をブロックする治療法です。

・理学療法：運動やマッサージなど、代謝機能や身体機能などの改善を目的に行う治療法です。

・認知行動療法：痛みについての誤った認識を修正する「認知療法」と、痛みと行動の関係を知り、日常生活でできることを増やしていく「行動療法」を組み合わせた治療法です。

予防・改善のための運動

腰痛症の予防には、慢性化する悪循環の原因を断ち切りましょう！ズバリ！「**運動**」です！！

シンプルに、体をいつもより多く動かすことで改善も期待できます。

そして、下の写真のようなポーズをとり、腹筋やお尻周りの筋肉を毎日30秒ずつストレッチしてみてください！

たった1分でつらい腰痛とサヨナラできるかも？

