

令现代人伤脑筋的腰疼・膝盖疼

—在家中就可以做到的预防方法—

根据厚生劳动省的国民生活基础调查显示，日本患腰疼的人据推算为一千万人（大约十人中就有一人患腰疼）。腰疼，和代谢综合症一样，已经成为影响我们健康的一个大问题。想必在各位读者中间，也一定有因为常年腰疼而大伤脑筋的人吧。在这一期里，我们就打算向大家介绍本中心在东京台东区保健所的全面协助下，面向高龄遗华孤儿举办的“生气勃勃健康讲座”（平成 22 年 8 月 20 日）中，有关如何预防腰疼的内容。

1. 人体构造

为了加深对于腰疼和膝盖疼的理解，首先让我们来看一下人体的构造。我们人的脊梁骨是由 32 根呈筒状的骨头竖着组成的。其中位于腰部的五根骨头，被称为“腰椎骨”，而在这些骨头周围，腹肌和背部肌肉就像一件整形矫正服一样，支撑着我们人体的大部分体重。此外，我们人的整个脊梁骨，呈一个幅度很小的 S 形，这一形状有利于吸收和分散体重。在这些骨头和骨头中间，有着被称为“椎间盘”、内含水分、起着缓冲作用的组织。另外，在膝关节的骨头和骨头之间，也有一层薄薄的软骨组织，这是为了让我们能够平稳地伸腿曲腿，并且缓冲我们在走路或跑步时，给膝盖带来的冲击。

2. 疼痛的原因

腰疼的原因有：①因脊梁骨或椎间盘受到了损伤，②活动或工作时的姿势给腰部造成了负担，及支撑腰部的腰肌也有降低其功能的可能性。在患腰疼的人中间，原因为②的人占绝大多数。据说这一类型的腰疼，要是在医疗设施作检查时没有查出异常的话，那么，只要注意改善平时的生活习惯，就可以得到一定程度的缓解。

现代人的日常生活，往往是长时间地坐在椅子上伏案工作，要不就是在家中靠着沙发看

げんだいじん なや ようつう しつつ 現代人を悩ます腰痛・膝痛

じたく よ ほうほうほう 一自宅でできる予防方法一

こうせいいろうどうしよう こくみんせいがつき そちょうさ
厚生労働省の国民生活基礎調査によ
けほんじん じんこう すいてい まんにん
ると日本人の腰痛人口は推定 1,000 万人
やく ひとり
(約 10 人に 1 人が腰痛) と言われています。腰
めたほりっくしんどろーあどうよう わなし
痛はメタボリックシンドrome 同様に私た
あお けんこうもんたい
ちにとって大きな健康問題になっています。
みな なか ながねん なや かた
皆さんの中にも長年腰痛であ悩みの方が多い
おも こんかい とうせんた
らっしゃるかと思います。今回、当センターが
とうきょうとたいとうく ほけんじょ ぜんめんてき きょうりょく
東京都台東区保健所の全面的な協力
え こうれいちらうごくき こくしゃ かたがた たいしょ
を得て、高齢中 国帰国者の方々を対象
かいさい こうざ へいせい ねん
に開催した「いきいき健康講座」(平成 22 年 8
がつ にち たいさく しょうかい
月 20 日) から腰痛対策についてご紹介します。

1. 体の構造

ま りかい ふか
先ず、腰痛や膝痛について理解を深めるため
ふ ひと せほね
に、体の構造について触れます。人の背骨は
みじか つつじょう たて ほんづら
短い筒状の骨が縦に 32 本連なっています。
うち こし ふぶん ようつい い
その内の腰の部分の 5 本を「腰椎」と言い、
まわ ふつきん はいきん こる せつと
この骨の周りの腹筋、背筋がコルセットのよ
たいじゅう あお ささ
うになって体重の多くを支えています。また、
せほねんたい ゆる えすじじょう
背骨全体は緩やかな S 字状になっていて、
からだ おも きゅうしゅう ふんさん
体の重みを吸収したり分散したりで
きるようになっています。これらの骨と骨との
あいだ ついかんばん よ すいぶん ふくく
間には「椎間板」と呼ばれる水分を含みク
つしょん やくわり は そしき
ッショーンの役割を果たす組織があります。また、
ひざかんせつ うす なんごつ
膝関節にも骨と骨の間に薄い軟骨組織が
なめ くっしん ある はし
あることで滑らかに屈伸し、歩いたり走ったりする時に生じる衝撃を緩和できます。

2. 痛みの原因

しょうがい
腰痛には①背骨や椎間板の傷害によるものと、②腰に負担のかかる姿勢や作業をしたり腰を支える筋力の低下によるものがあります。腰痛人口は②のケースが圧倒的に多く、医療機関で検査をして異常がなければ生活习惯を見直し改善することである程度解消できるといわれています。
げんだいじん にちじょう ちよう じかんいす すわ
現代人は日常生活で長時間椅子に座

电视等，姿势呈现出身子向前弯的情况很多。而腰和膝盖是紧密联系着的，要是走路的时候身体不正的话，膝盖的负担就会增加。

此外，来自精神方面的压力也会给腰部带来影响。身体因为在不知不觉中处于紧张状态而绷得很紧的话，血液循环就会受阻，并因此使肌肉所需的氧分和营养成分出现不足，从而致使身体凝重和疼痛。

接下来，请您回答下面表格中的问题，以检查一下您平时的姿势是否正确。

てすくわーく いえ そふあー
ってデスクワークをしたり、家でソファーにも
たれてテレビを見たりするなど、前かがみに腰
まる まえ こし
を丸めていることが多いです。腰と膝は密接
ある みつせつ
歩くときに姿勢が歪むと膝への負荷も大きくな
ります。

せいしんてきすとれす えいきょう ひい
また、精神的ストレスも影響します。無意
しきのうちに緊張して体に力が入ると血
りゅう けい ちから はい
流が悪くなり筋肉に必要な酸素や栄養素
じゅうぶん ゆ さんそ えいようそ
が十分に行き渡らず、コリや痛みが生じます。

つぎ ひょう しつもん こた ふだん じぶん
では次の表の質問に答えて普段の自分の姿勢を確認してください。

あなたの姿勢は大丈夫？！您的姿势对吗？！

(該当する項目の□にレ印を書いてください) (请在符合您自己选项前面的□内打勾)

1、立った時 1、站着的时候

- 体が反っていませんか？身体是否向后仰？
- 猫背になっていませんか？是否驼着背？
- 頸を引きすぎていませんか？下巴是否垂得很低？
- 左右のどちらか一方だけに重心がかかるていませんか？

身体的重心是否偏向左侧或右侧？

2、座った時 2、坐着的时候

- イスの座面の前方の方に座っていませんか？坐在椅子上的时候，是否坐得很靠前？
- 極端に高いあるいは低いイスに座っていませんか？是否坐在过于高或过于矮的椅子上？
- 柔らかすぎるクッションに座っていませんか？是否坐在弹力比较大的椅子上？
- 足を投げ出していますか？双腿是否往前伸着？

3、寝る時 3、睡觉的时候

- 柔らかすぎる寝具を使っていますか？是否睡在过于柔软的床铺上？
- うつぶせで寝ていますか？是否趴着睡觉？

4、歩く時 4、走路的时候

- 体を斜めにして歩いていませんか？是否斜着身子走路？
- 背中を丸めて歩いていませんか？是否弓着身子走路？
- 体が反りすぎていませんか？身子是否向后仰着？
- 内股又は外股で歩いていませんか？走路时是否迈内八字步或外八字步？

3. 正確の姿勢

上面的问题，要是您有打了勾的选项，那么，最好是有意识地进行改善。

下面是①站立、②坐、③睡觉、④走路、⑤抬/拿东西时，如何保持正确姿势的要点，请您试着练习一下。打勾的选项

比较多的人，练习的时候或许会觉得很别扭，所以，最好是在不勉强自己的情况下练习。

①站立时的姿势 ……头、臀部、脚跟靠墙而立，三点连成一线。



②坐时的姿势 ……脊背成直线，下巴稍微低垂。臀部紧贴椅子的靠背，膝盖要比臀部稍微高出一点。脚底紧贴地面。



③睡觉时的姿势 ……要避

免趴着睡。腰疼的时候，弯着侧卧身子睡觉，会感觉比较轻松。仰身睡觉的时候，最好在膝盖下面放一个枕头。要避免睡在过于柔软的床铺上（脊背·臀部会陷落，从而加深前倾的程度）。



④走路时的姿势 ……姿势要摆成好像被吊起来的感觉。走路时要脚跟着地，两脚脚尖稍稍分开，笔直地走。



⑤抬/拿重东西时的姿势 ……尽量靠近要抬/拿的东西。曲膝，但不要弯腰。

上面的各种姿势，大都会在不知不觉中走样或变歪。所以，在养成习惯以前，家人之间相互检查和提醒，或许会更有帮助。

最后，预防腰疼，自然不用说要注意保持正确的姿势，同时还需注意不要长时间地保持一个姿势（特别是身体前弯），注意让自己的体重处于适当的状态，适度地运动并充分休息，也是十分重要的。腰，字如其意，正是人体的要害部分，腰部如果受到了损伤，就会给我们的日常生活带来各种不便，所以，平时应该多加注意，养成对腰好的生活习惯。（YM）

3. 正しい姿勢

ひょう ちえつく こうもく いま いしき
表でチェックが付いた項目は今から意識
かいせん して改善するようにしましょう。

次は①立つ、②座る、③寝る、④歩く、⑤荷物
もを持つといった時の正しい姿勢作りのポイント
じっさいため ですで実際に試してみてください。チェック
かず の数が多かった人は、違和感があるかもしれません
くる ていど おこな くだ せんが、苦しくならない程度に行って下さい。

① 立った姿勢…壁に後頭部、お尻、踵を
せってん いつちょくせん つけて、3つの接点が一直線になるよ
うに立つ。

② 座った姿勢…背筋はまっすぐ、軽く頸を引
みっしゃくく。お尻は背もたれに密着して、膝はお尻よりやや高め。足の裏は床にぴったりつく。

③ 寝るときの姿勢…うつぶせ寝は避ける。痛みがある時は横向きで前かがみが楽。あお向けの場合は膝下に枕を置く。柔らかすぎる寝具は避ける（背中・お尻が落ち込み、前方への湾曲が強まるので）。

④ 歩くときの姿勢…真上から糸で吊られて
いる感覚。足の踵から着地する。つま先を軽く開いてまっすぐ歩く。

⑤ 重い物を持ち上げるときの姿勢…物にできるだけ近づく。膝をしっかり曲げて腰は曲げない。

姿勢は無意識のうちに崩れ、歪みやすいものです。慣れるまで家族で互いに姿勢をチェックし合うのもよいかもしれません。



最後に、腰痛予防のためには正しい姿勢はもとより同じ姿勢（特に中腰）を長時間とらないこと、適正な体重を保つこと、適度な運動と十分な休養をとることも大切です。腰は文字通り身体の要です。痛めると日常生活の様々な場面で支障を来しますので腰にやさしい生活習慣を心掛けましょう。

（YM）