

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

79

2024/10



腰痛予防には、正しい姿勢と無理のないストレッチが効果的です

Zoom Up!
OzuCentral Hospital

病院案内

【腰痛予防について】

日本の腰痛人口は2800万人で、40～60歳代に特に多く、日本人の8割以上が生涯において腰痛を経験すると言われています。腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に多い症状で、その数は増加傾向にあります。腰痛の原因は様々ありますが、原因が特定できるものを特異性腰痛と言い、全体のわずかに約15%で、代表的なものは腰椎圧迫骨折や椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などがあります。その他には、細菌感染や癌、臓器や血管などの病気が原因となり腰痛を引き起こすこともあります。一方、残りの約85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定できないと言われており、原因が特定できない腰痛を非特異性腰痛と言います。非特異性腰痛は、普段の姿勢などの生活習慣や、ストレスや不安、不眠など心の状態等が影響していることが多いと言われています。今号は、この非特異

性腰痛についてご紹介します。

腰痛になりやすい人

腰痛の原因には様々なものが考えられますが、日頃の姿勢や身体のゆがみが大きく関与しています。また、長時間同じ姿勢をとり続けることで、腰の筋肉が緊張した状態が続いて筋疲労を起こし、痛みを生じる場合もあります。具体的には、姿勢が悪い(猫背、反り腰、ストレートネック)、運動不足(筋力又は筋肉量の低下)、体重の増加、体が硬い(柔軟性の低下)などがあります。また、ストレスを感じやすい人も、腰痛になりやすいと言われています。以下のような生活習慣は、身体のゆがみを生じて腰痛の原因になることがあるので気を付けましょう。

- 椅子に座った際に足を組む
- いつも決まった方向への横座り

- 片足に重心をかけて立つ
- スマホ姿勢
(前のめりでスマホを見る)
- 寝転んでテレビを見る

また、腰痛は労働環境との関係も深く、いわゆる「腰痛持ち」が多いと言われる業種があり、職場環境によって腰痛を発症する人は労働災害全体の60%以上を占めています。

以下の作業が多い業種は、腰痛を発症する可能性が高いと言われています。

<長時間の立ち仕事>

長時間立ったままの姿勢が続くと、重たい上半身を下半身で支えることになり、腰に大きな負担がかかります。立ち仕事の多い販売員や接客業、警備員などは、腰痛が職業病になりやすいと言われています。立ち仕事やデスクワーク中でも正しい姿勢を心掛け、適切な休憩を取るようにしましょう。また、重い物を持つときには、

腰だけでなく膝を使って腰に負担を掛けないように気を付けることも大切です。

<長時間の座り作業>

座っているときの腰への負担は意外と大きいものです。特に、猫背や前かがみの姿勢だと、腰の筋肉や靭帯にかかるストレスが増大し、痛みを感じる原因になります。デスクワーク、長距離ドライバー、農家の方は腰痛が生じやすいと言われています。

<重いものを持ち上げる作業>

重たいものを持ち上げたり、運んだりする作業では、とくに腰痛に気を付ける必要があります。膝を曲げずに重たい荷物を持ち上げようとすると、腰に負担がかかって、いわゆる「ぎっくり腰」になることもあります。引越し業者や介護・看護の職場で多いとされています。

更に、職場でのメンタルヘルスとの関連も指摘されており、仕事に対する満足度や人間関係なども腰痛の発症や長期化との関連があるため、ストレスを溜めない環境作りも大切です。

仕事上、腰痛になりやすい環境におられる方は、立ち仕事やデスクワーク中でも良い姿勢を心掛け、適切な休憩を取るようにしましょう。また、重いものを持つときには、腰だけでなく膝を使って腰に負担を

掛けないように気を付けることも大切です。

良い姿勢と生活習慣

腰痛を予防するためには、日ごろから良い姿勢を意識して過ごすことが大切です。では、良い姿勢とはどのような姿勢でしょうか。今回は、立った姿勢を横から見た時の良い姿勢についてご説明します。良い姿勢とは、下の画像のように、身体を横から見た時に、耳たぶ、肩甲骨のどっぴり、大腿骨の横のどっぴり、膝、外くるぶしが一直線に並ぶ状態を言います。逆に悪い姿勢とは、前述の目印となる点が一直線に揃っていない姿勢で、代表的なものは、猫背姿勢と反り腰です。

猫背姿勢は、背中や肩甲骨を支える筋力が弱く、うまく使うことができていないため背中が丸まってしまう姿勢です。猫背姿勢は、筋力低下を招く運動不足はもちろん、長時間のデスクワークやスマホ・パソコンの使用、前屈みの姿勢での作業など、背中を丸くするような姿勢を続けるとなりやすいと言われています。デスクワークの際は、机や椅子の高さを調整し、目線を上げることで、前かがみにならないように注意しましょう。パソコンを使う際には、モニターを水平視線よりやや下側の

位置に調節し、キーボードやマウスは身体に近い位置に置いて、腕や手首に負担がかからないようにすることも大切です。

反り腰は、骨盤が前に傾いて腰のカーブが強い状態を言います。反り腰になる理由は、腹筋群がうまく使えていない、もしくは弱いために骨盤を支えきれないことや、お尻や太ももの裏の筋肉が弱く骨盤を後ろから支えきれないことなどが挙げられます。長時間のデスクワークや立ち仕事、ハイヒールを履く、妊娠などによるお腹の出っ張り、運動不足や体重増加などは、反り腰を招きやすいと言われています。

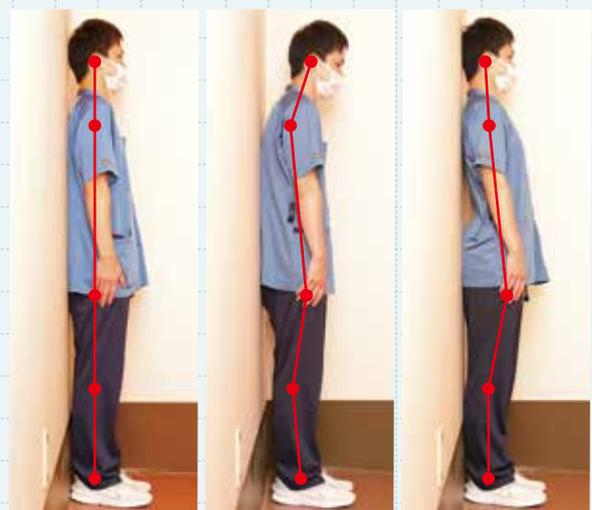
ご説明したように、長時間同じ姿勢でいると猫背や反り腰になりやすいため、1時間毎に立ち上がり、軽いストレッチやウォーキングを行うことで、姿勢をリセットすることをお勧めします。良くない姿勢を取り続けると、骨を変形させ、それが固定されると戻らなくなる可能性があります。骨が変形してしまう前に姿勢を改善させるよう、普段から自分の姿勢を意識することが大切です。日常の様々な場面で腰に負担のかけない動作を習慣化することで、腰痛のリスクを減らせます。無理のない動きを心掛け、腰痛の無い毎日を手に入れ、より充実した日々を送りましょう。

あなたの姿勢チェック! 猫背姿勢と反り腰姿勢を簡単に見分けられるセルフチェックをご紹介します。

壁を背にして普通の姿勢で立ち、そのままの姿勢をキープしながら壁にくっつくように下がります。この時、体のどの部分が壁に付いているかと、付いていない部分の隙間の程度で、以下の3つの姿勢に判定できます。

<チェック結果>

- ①腰と壁に手のひら程度の隙間がある、踵と後頭部が壁に付く
→良い姿勢
- ②腰と壁の隙間に手が入らない、踵と後頭部が壁に付かない
→猫背
- ③腰と壁にげんこつくらい隙間がある、踵と後頭部が壁に付かない→反り腰



よい姿勢

猫背

反り腰

腰を守ろう! 簡単ストレッチで毎日快適!

猫背姿勢の方のセルフエクササイズ

●肩甲骨を寄せるストレッチ

- ① お尻の後ろで手のひらを上向きに組む
- ② 鼻から息を吸って口から細く息を吐く
- ③ 胸を開くように肩を引き、頭を後ろに倒す
- ④ 3秒数えて肩を戻す



●お腹のストレッチ

- ① 四つ這いになる
- ② お腹を床に近づけるように足を伸ばして上体を反らせて、30秒間キープ



反り腰の方へのセルフエクササイズ

●背中 of 柔軟性を改善するストレッチ (猫のポーズ)

- ① 両手と両膝を肩幅に広げて、四つ這いになる
- ② 息を一度吸って、吐くのと同時にゆっくり背中を丸める
- ③ 息を吸うのと同時にゆっくり背中を反らす
- ④ ②と③を1回として、10回繰り返す
肘や膝が曲がらないようにして、背骨をゆっくり動かすイメージで行いましょう



●太もものストレッチ

- ① 正座になり、片足を前に伸ばす
- ② 肘を伸ばして、手のひらを体の後方につき、上体を倒す
- ③ 膝を曲げた方のふとももの筋肉を伸ばすように意識して、30秒キープ
- ④ 反対側も行う



インターネットで「腰痛予防体操」と検索したら、沢山の動画がヒットしますので、お身体に無理のない範囲で行ってみてください。

おむつフitter育成研修に参加しました

7月から4回コースで開催されている「排泄ケア研修～おむつフitter育成～」に参加しました。この研修は、オムツの選び方や装着方法の専門知識を学んだオムツフitterを育成し、排泄ケアのリーダーとしてスタッフにアドバイスを行い、部署全体の排泄ケアの知識や技術向上を目指すことを目的に開催されており、現在3回目まで終了しました。ユニ・チューム株式会社の排泄ケアコーディネーターを講師に招いて、排泄のメカニズムから始まり、おむつの特性を理解した上で、各々の患者さんに適したおむつの選択方法やスキントラブル予防に関することなどを、実技を交えて細かく教えて頂いていますが、これまで何気なく行っていたケアも、ポイントを一つ押さえることで、オムツの特性を活かした患者さんの負担を減らせるケアに繋がるのが良く理解できました。

研修も残すところあと1回になりました。排泄ケアは、患者さんにとって非常にデリケートなケアです。今後、学んだことをスタッフ全員で共有しながら、患者さんのケアに活かせるようにしていきたいと思ひます。



介護福祉士 西隅 志津

消火器の取扱い訓練に参加しました

9月20日と23日に、防災委員会主催の新人・中途採用職員を対象とした消火器の取扱い訓練に参加しました。消火器の使用方の説明を受けた後、実際に消火器を使用しての消火訓練を行いました。私自身、消火器を実際に使用した経験は無く、少し緊張しましたが、イメージ通りに使用することができました。火事の際は、まず「火事だ!」と周りの人に伝えた後に消火作業を行うこと、消火する際は炎の根元を狙うことが大切と学びました。私が所属している栄養科の厨房はオール電化ではありますが、過加熱による火災が発生する可能性がある場所です。部署内の消火器が設置してある場所を確認し、いざという時には、冷静・迅速に対応できるよう普段から備えています。



栄養科 松田 玲奈

災害時の備蓄品について

ここ数年、毎年日本のどこかで地震や水害などの大規模災害が発生しています。大洲市でも2018年には西日本豪雨による水害、今年には震度5弱の地震がありました。今回の地震では、南海トラフ臨時情報「巨大地震注意」が発表され、緊張感を覚える1週間となりました。当院では、このような災害時でも病院が正常に機能し、地域の医療ニーズに応えられるように、食糧、保存水、簡易トイレなどを1週間分確保して備えています。保存水、簡易トイレ(凝固剤)、ランタン(電池)等は、消費期限や使用期限がある物もあるため、定期的に備蓄品の見直しや確認を行って、いつでも使用できる状態にしています。

災害は起こらないに越したことはありませんが、いつ災害が発生しても問題無く対応できるように準備を怠らず、いざという時に患者さんが少しでも安心して頂ける環境を提供できるよう、今後もしっかり取り組んで参ります。



施設管理 筒井 盟久

外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	上原 貴秀	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子		井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	山下 優嗣		山下 優嗣	山下 優嗣	愛大医師	山下 優嗣
	2診						非常勤
泌尿器科	清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治	
脳神経外科	1診(新患)	相原 寛	休診日	西原 潤	相原 寛	重川 誠二 末廣	橋本 尚樹(第1) 重川 誠二(第3) 戸田 茂樹(第2-4)
	2診(再診)	後出 一郎		相原 寛	西原 潤	森 秀樹 泉本真美子	西原 潤
形成外科							

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～
担当医師は緊急手術等で変更する場合(休診になる場合)がありますので、事前にお問い合わせ下さい。
整形外科は外来診療、救急対応、手術、入院管理等を常勤医師1名で行っています。状況により外来診療、予約患者のみの受付となる日があることを予めご了承下さい。

休診日(10～1月) 救急診療のみ… 11月3日(日)、11月23日(出)、1月3日(金)
休診日… 火曜、水曜、10月14日(日)、12月30日(日)、12月31日(火)、1月1日(水)、1月2日(木)、1月13日(月)

お見舞い・面会時間 午後2時00分～午後5時00分
(感染症予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、
市立八幡浜総合病院(夜)

編集後記

今年の夏は連日猛暑が続き、私もあまりの暑さに夏バテをおこし、食欲が落ちてしまいました。しかし、季節が移る秋の味覚が出始める頃には、「秋刀魚が食べたいな」「栗ご飯も食べたいな」と知らぬ間に食欲が復活していました。しっかり食べられるようになると、今度は身体を動かしたくなってきたので、暑さで中断していたランニングも再開しようかと思っています。

健康的な身体作りをしながら、精力的に仕事に取り組みでいきたいと思う今年の秋です。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院
編集/広報委員会

東 研志(事務部長) /
京河 雅史(放射線科長) / 竹岡 照枝(看護師長)
道休 由佳里(看護師長) /
木村 優志(リハビリテーション科) /
大西 修平(リハビリテーション科) /
藤岡 真里子(栄養科) /
黒田 都(医事課主任) / 九鬼 宏美(総務課)



社会医療法人 北斗会
大洲中央病院

