



職場の腰痛予防プロジェクト
「グッバイ腰痛大作戦！」の中心スタッフ
佐藤さん、青木さん、渡邊さん、足立さん
(いずれも理学療法士)

特集

04 腰痛予防と理学療法士

contents

02 腰痛とは 腰痛の種類

06 Let's 腰痛予防体操



腰痛とは??

腰痛の定義



「腰痛」とは病気の名前ではなく、腰部（右図）を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛（ごこつしんけいつう）を代表とする下肢（脚）の症状を伴う場合も含まれます。

特異性腰痛と非特異性腰痛

医師の診察および画像の検査（X線やMRIなど）で腰痛の原因が特定できるものを特異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛といいます。ぎっくり腰は、椎間板（ついかんばん）を代表とする腰を構成する組織のケガであり、医療機関では腰椎捻挫（ようついでんざ）又は腰部挫傷（ようぶざしょう）と診断されます。

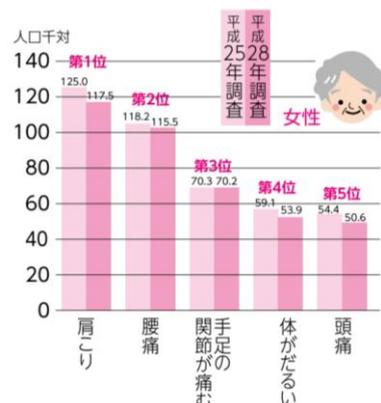
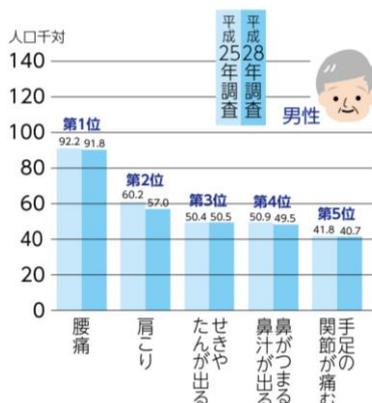
しかしながら、厳密にどの組織のケガかは医師が診察してもX線検査をしても断定できないため非特異的腰痛と呼ばれます。腰痛の約85%はこの非特異的腰痛に分類されます。

通常、腰痛症と言えば非特異的腰痛のことを指します。腰痛患者のおよそ8割以上が非特異的腰痛であるとされています。

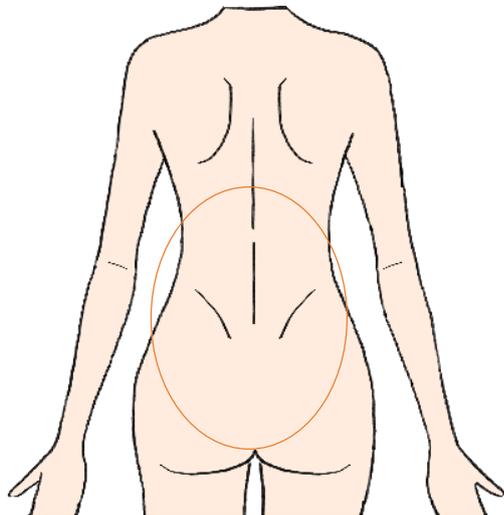
思いあたります…

日本人の身体のお悩みのツートップは、ずいぶん長らく肩こり・腰痛。もはや「国民病」といってもいいくらいの勢いです。長年痛みを抱え、それが通常になっている人も少なくないようです。

日本人の自覚症状 ベスト5

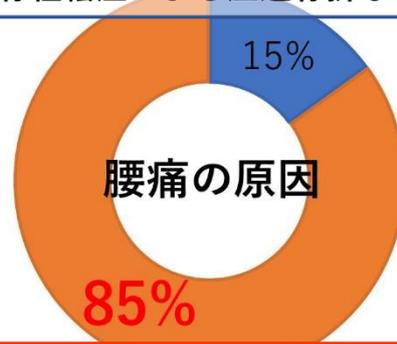


腰痛の種類 ??



原因が特定できる、**特異的腰痛**

- ・椎間板ヘルニア
- ・脊柱管狭窄症
- ・骨粗鬆症による圧迫骨折など…



原因が特定できない、**非特異的腰痛**

- ・動作や姿勢で痛みが変化するもの
- ・心理的要因が強いもの

特異性腰痛の例

① 腰椎椎間板ヘルニア

椎間板が突出あるいは脱出し、座骨神経の始発駅部分である腰の神経（主に神経根）が刺激されることにより症状が生じる疾患です。

椅子などに浅く腰掛けた状態から症状がある方の足を伸ばしたまま少しずつ挙げてみて、痛みが強まることで判断できます。

② 腰部脊柱管狭窄症

腰骨（腰椎）の加齢変化に伴い、腰の神経（神経根および馬尾（ばび））が圧迫されることに起因します。

背筋が伸びた姿勢や歩行中に足の痛みやしびれが生じやすく、腰が少し前かがみになる時は楽になります。

非特異性腰痛の例

多くは椎間板のほか腰椎の関節部分、そして背筋など腰部を構成する組織のどこかに痛みの原因がある可能性は高いところですが、どこが発痛源であるかを厳密に断言できる検査法がないことから痛みの起源を明確にはできません。骨のずれ（すべり）やヘルニアなどの画像上の異常所見があっても、腰痛で困っていない人はいますし、逆に、腰痛の経験があっても画像所見は正常な場合もあります。つまり、画像上の異常所見は必ずしも痛みを説明できないことが理由の一つです

腰痛予防と 理学療法士

理学療法士は腰痛予防についてこんな取り組みをしています。

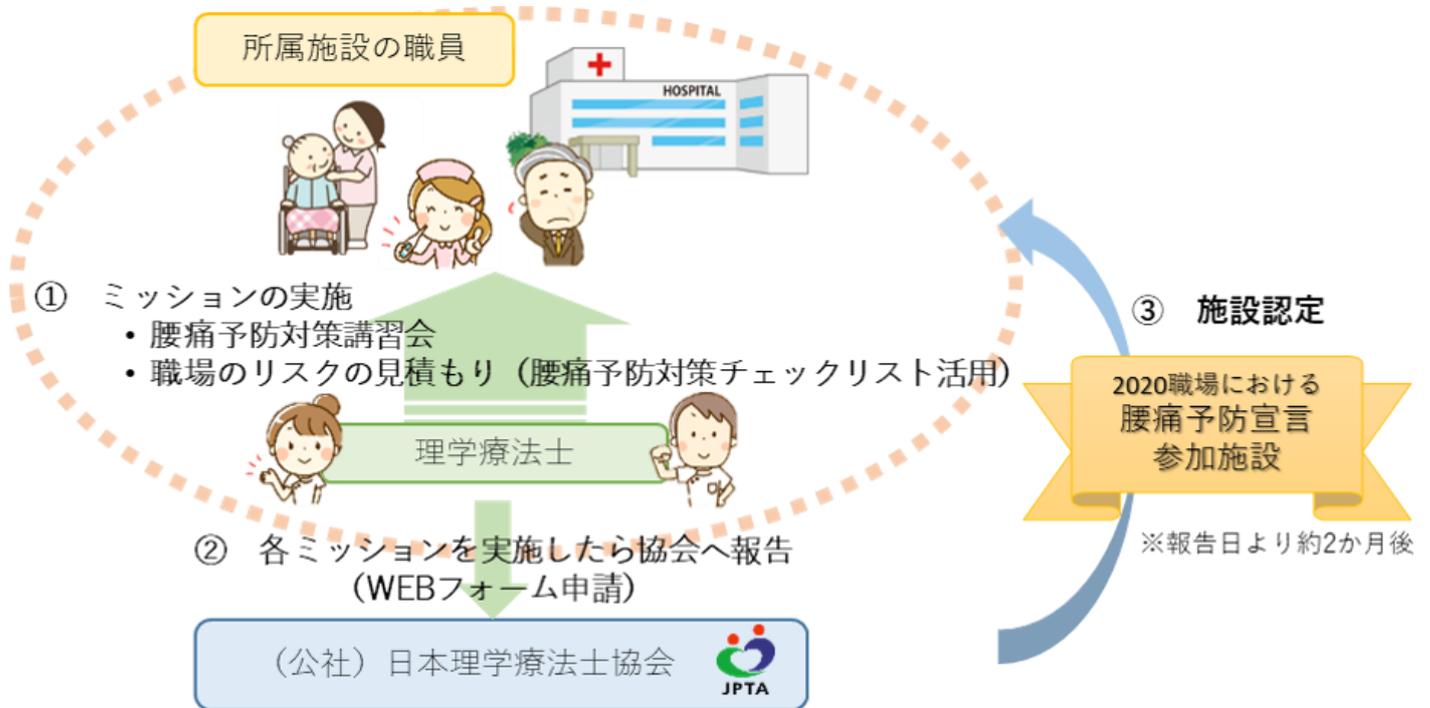
静岡リハビリテーション病院

グッバイ腰痛大作戦！

我が国における業務上疾病の中では、腰痛が約6割を占め最も多く、また医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は81%に上り、これらへの予防的対策が国からも推奨されています。今後の少子高齢化社会において、労働人材の確保が危ぶまれる中、医療・介護現場においても同課題を抱えており、労働者の人員・生産性の両方に影響を及ぼす腰痛への対策は、急務であると考えられます。

日本理学療法士協会では、「職場における腰痛予防宣言」として、医療職・介護職に向けて腰痛に対する知識、介助時の負担軽減、自身の身体的不安軽減、腰痛悪化防止を図る取り組みを行っています（右上図）。静岡リハビリテーション病院では、腰痛の生じにくい体作りをサポートするために、院内の理学療法士が中心となり、腰痛予防チェックシートを活用し、腰痛の実態調査、現場での腰痛リスクの見積もりを算出し、対応策を検討・提供しました。

日本理学療法士協会の取り組み



出典：（公社）日本理学療法士協会

理学療法士：職場内での腰痛調査を実施することで、実際に多くの方が腰痛を抱えながら業務を実施していることに気が付きました。腰痛と分かっていながらも自身で対応することができず、困っているという意見も多くありました。「グッバイ腰痛大作戦！」を実施することで、自己の腰痛と向き合いながら業務を行うことが出来たと思います。コロナ禍においては、院内広報誌での1コマ体操の定期掲載や、職員向けの動画コンテンツの作成などを検討中です。

参加者の声：

- ◆ 心身ともにリフレッシュした
- ◆ 実際に普段やることのない動きなので気持ちよかった
- ◆ 身体がポカポカした
- ◆ 分かりやすく、毎日やれば腰痛予防につながる



理学療法士による腰痛予防体操の指導

みんなで

Let's 腰痛

腰痛予防には『柔軟性』と『筋力』が重要です！

ストレッチ・筋トレのPoint！



- ✓ 息を止めずに、ゆっくりと吐きながら行う
- ✓ 反動・はずみはつけない
- ✓ 伸ばす・鍛える筋肉を意識する
- ✓ 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす
- ✓ ストレッチやキープの時間は20秒から30秒

まずは
継続から！

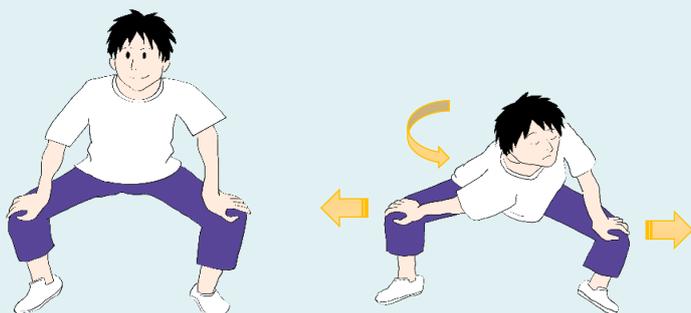
お尻の筋肉のストレッチ



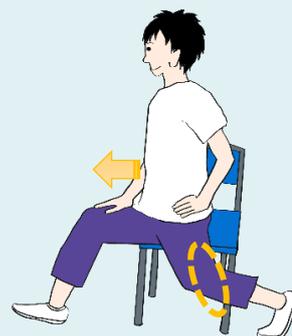
太ももの後ろ、ふくらはぎのストレッチ



股関節・体幹のストレッチ



太ももの前側のストレッチ

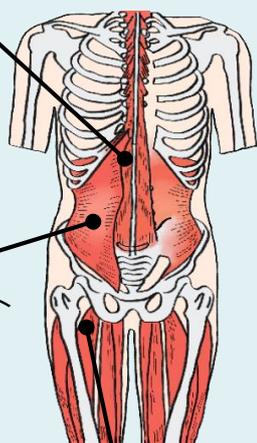


予防体操

インナーマッスルを強くして腰や背骨を正しく使おう

たれつきん 多裂筋

姿勢維持のため
にとっても大切



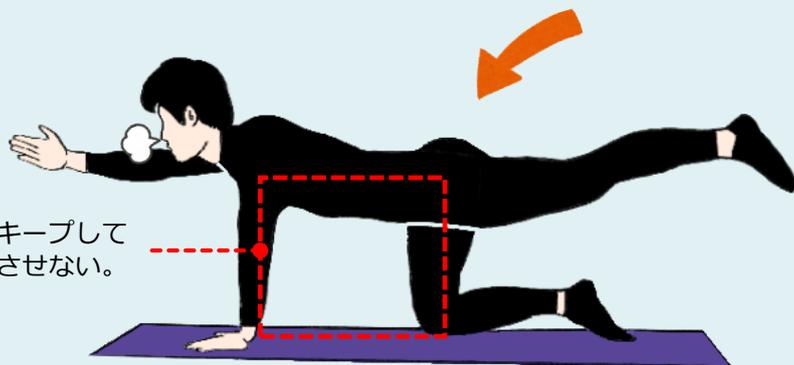
ふくおうきん 腹横筋

天然のコルセット
の役割

ハムストリングス

ハムストリングスの柔軟性が
なくなると背骨に負担がかかり、
腰痛の原因に。

1 四つ這いになり肩の
下に手首、股関節の
下に膝を置く。



四角形をキープして
体をブレさせない。

2 右手と左足を同時に伸ばし、10秒キープ。
次は、左手と右足。
息は止めずに吐きながら。

ストレスと腰痛の関係



心理的なストレスに伴う「脳機能の不具合」によるものがあると考えられています。仕事への不満や周囲のサポート不足、人間関係の問題など、さらには痛みへの不安や恐怖といった心理的ストレスが脳機能の不具合を起こす場合があります。これを「恐怖回避思考」と言います。恐怖回避思考とは腰痛になったことで、「将来、さらに腰痛が悪化するのではないか。もう治ら

ないのではないか」などと悲観的に考え、不安感や恐怖感を持ち、その結果、必要以上に腰を大事にする行動をとってしまうことを指します。わかりやすく言えば、不安や動くことへの恐怖から腰を必要以上に保護してしまうことです。「腰痛があっても心配しすぎず、できるだけ普段どおりに仕事や生活をする」ほうが大切です！極端に安静にすることは控えましょう。

腰痛心配しすぎ度チェック

最近の2週間を思い出して以下の質問に✓をつけてください **はい** **いいえ**

質問1	腰痛が脚の方まで広がっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問2	腰痛に加え、肩や首の痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問3	腰痛のため、短い距離しか歩けない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問4	腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問5	私のような身体の状態の人は、 身体を動かし活動的であることは決して安全とは言えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問6	最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問7	私の腰痛はひどく、決して良くなれないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問8	以前は楽しめたことが、最近2週間は楽しめていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
質問9	全体的に考えて、腰痛をどの程度煩わしく感じましたか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 全く問題ない	<input type="checkbox"/> 少し問題あり	<input type="checkbox"/> 中程度の問題あり
	<input type="checkbox"/> とても問題あり	<input type="checkbox"/> 極めて問題あり	

出典：松平浩・竹下克志(著)(2017). そうだったのか！腰痛診療 エキスパートの診かた・考えかた・治しかた. p15, 南江堂を参考に一部改変

質問1～8:「はい」の数=1点

質問9:「全く問題ない」「少し問題あり」=0点、

「中程度の問題あり」「とても問題あり」「極めて問題あり」=1点

A質問1から9の合計 (点)

B質問5から9の合計 (点)

Aが3点以下

→しっかり運動をしましょう

6,7ページを参照！

AもBも4点以上

→まずは、痛みについて
しっかり理解しましょう

2,3ページを参照！

出典：(公社)日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ③



公益社団法人 静岡県理学療法士会会報誌

発行人：公益社団法人 静岡県理学療法士会

発行日：2021年7月1日

会長：大石義秀

編集：静岡県理学療法士会 広報局