

腰痛についてもっと知ろう

腰痛を訴えてくる患者さんが増える時期となってきました。しかし、どうして腰痛になるのでしょうか。今回は腰痛を理解して、自分の腰痛の原因になりやすいことを考えていきましょう。

ぎっくり腰とは別に慢性腰痛というのは、腰痛が2週間以上続く場合に慢性腰痛と呼びます。大半のケースが慢性腰痛で悩み様々な医療機関にかかっているでしょう。ぎっくり腰などの急性腰痛とは違い、慢性化した腰痛で問題となるのは”なぜ慢性化してしまったのか”です。繰り返して痛みを誘発してしまう原因に着目して、一つ一つその原因を探さなくてはなりません。とはいえ、”腰痛”と一言で言っても100以上もの原因があり、原因を見つけるのは困難です。この記事では



一般的な原因を提示します。慢性腰痛のほとんどは、生活習慣、食習慣、ストレス、アレルギー、季節性、過去の外傷、ホルモンバランス、姿勢習慣などがあります。以下はこれらの項目の注意点を細かくピックアップしたものです。

○生活習慣上の問題

・PCを2時間以上続けて行っている ・机とイスの高さが合っておらず、ノートPCを使用している ・睡眠時間が短く、夜寝るのが遅い ・休日は朝遅くまで寝ている ・猫背が好き ・中腰姿勢やしゃがんだ姿勢で作業することが多い(時間が長い) ・10年以上愛用しているベッドで寝ている ・氷を噛み砕く癖がある ・横向きで丸くなって眠る ・仮眠で硬いところで眠る(畳など) ・その他

○食習慣上の問題

・早食いをする ・あまり噛まない ・夜遅くに食事をする(21時以降)習慣 ・ジャンクフードを食べる ・甘いもの、炭水化物が多い ・油ものを食べやすい ・外食が多い ・乳製品が多い ・小麦製品が多い ・海藻類を食べない ・野菜を食べない(少ない)

○ストレス上の問題

・いつもストレスで口内炎がある ・ストレスで胸が苦しいと感じる ・悪い考えしか浮かばない ・夜、眠る頃になると理由のない不安がある ・朝から憂鬱 ・集中できない ・とにかくストレスだらけだと自覚している ・子育てをほとんど一人で行っている ・両親などの介護をしている ※ストレスは筋をこわばらせ、疲労を取れにくくし、慢性的な腰痛の原因として最も一般的です。

○アレルギー上の問題

※アレルギーや過敏症は本人が自覚しにくい腰痛の原因になります。一般的な過敏症やアレルギーを起こしやすい食品をここで紹介してみましょう。 ・麦類全般 ・乳製品 ・発酵食品 ・とうもろこし ・大豆 ・卵 ・キウイ ・トマトやキャベツなど

○季節性上の問題

※季節の変わり目になると腰痛が出るタイプがあります。それらの問題を抱える人たちの多くは腸の不調を持っているでしょう。腸の働きが安定しないことで腰痛を呼び起こしやすくなってしまいます。

○過去の外傷

※過去に受けた外傷によって筋が硬く強張ってしまい、それが持続してしまう問題があります。よくある原因は交通事故です。

○ホルモンバランスの問題

※ホルモンバランスの崩れによって慢性腰痛を経験するケースがあります。更年期に伴うホルモンバランスの問題から、ジャンクフードや外食が多いために肝臓に負荷がかかってしまって生じるホルモンバランスの崩れまで多岐にわたってあります

○姿勢週間の問題

・足を組んで座る ・あぐらをかくことが多い ・体育座りをよくする ・片方の足に体重をかけて立つ癖がある ・赤ちゃんをいつも同じ側で抱っこする ・横向きで眠る ・うつ伏せで眠る ・うつ伏せで本を読む ・車の運転が長い ・椅子が悪い ・布団が硬すぎる など。姿勢習慣上の問題はよくみられる原因の一つです。

お知らせ

☆11月16日(日)は診療いたします。11月17日(月)を休診いたします。

☆12月21日(日)は診療いたします。12月22日(月)を休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com

