

# 腰痛を自己管理するには

## 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

質問  
2

腰痛に加え、肩や首の痛みがある

質問  
3

腰痛のため、短い距離しか歩けない

質問  
4

腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない

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

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

質問  
7

私の腰痛はひどく、決して良くならないと感じる

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

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"/> | 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

①質問1から9の合計 (            点)

②質問5から9の合計 (            点)

①が3点以下 → しっかり運動をしましょう

①も②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  
(次ページ) その後、運動しましょう

## 痛みと心身の関係

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれています


### 痛みを減少させる理由


- 鎮痛薬
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退


### 痛みを増大させる理由


- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ


## 今までの腰痛の考え方を変えましょう!


 腰痛があるとレントゲン写真やMRI画像で必ず異常が見つかるの？


 検査で腰に大きな問題がなくとも、痛い場合があります。


 痛みが強くなることは、腰が損傷したということ？

 腰の痛みは筋の疲労などでも出ます。これは日に日に軽減していきます。

 正しい座り方がある？

 正しい座り方はなく、リラックスすること長時間同じ姿勢にならないことが重要です。

 背中や腰の筋を鍛える必要がある？

 鍛えることよりも、過剰に力をいれないように、まずは筋肉を緩めることが大事です。

## 腰痛セルフチェック

曲げたときに痛い、伸ばしたときに痛いチェックしましょう



マッケンジーエクササイズ 腰椎より参照

- 腰を曲げて痛い場合 → 腰を伸ばす運動
- 腰を伸ばして痛い場合 → 腰を曲げる運動

腰の運動 + 全身運動 が効果的