

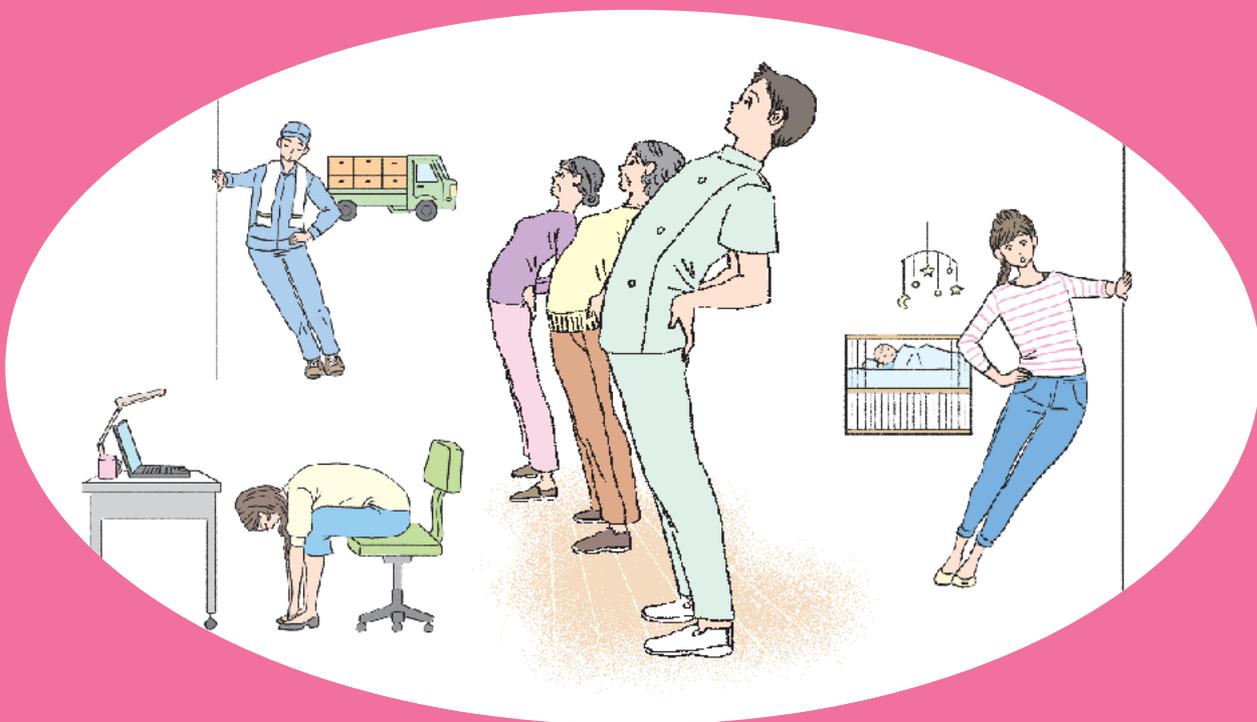
体と心に向き合う理学療法士のステージ

笑顔 あきらめない。

2019 No.25

公益社団法人 日本理学療法士協会 広報誌
Japanese Physical Therapy Association

腰痛に関する新たな常識！
重症化を防ぐために
“これだけ体操[®]”にチャレンジ！



わたしたち、健康向上に取り組んでいます！

Case 1 マツダ株式会社 広島本社 Case 2 医療法人社団輝生会 船橋市立リハビリテーション病院

ごあいさつ 公益社団法人 日本理学療法士協会会長 半田一登

笑顔の肖像 #18 マツダ株式会社マツダ病院 理学療法士 山崎重人さん

腰痛に関する新たな常識！ 重症化を防ぐために

腰痛は、身近な症状であると同時に、日常生活に支障をきたしがちです。生活の質を低下さないためにも、腰痛を重症化させない対策が必要です。

Q 腰痛って本当に多いの？

A 日本人の8割の人が一度は経験します。

腰痛は、日本人の8割が一生に一度は経験するといわれています。痛みが原因で、家事や仕事、学校を休んだことがある人は、なんと4人に1人なのだから。

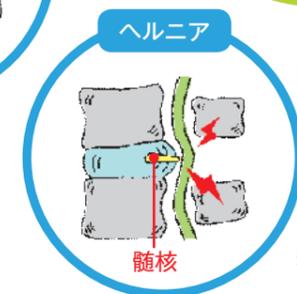
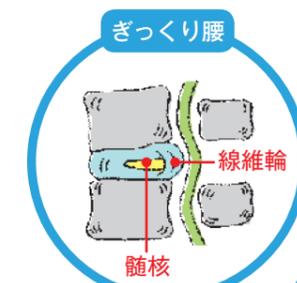
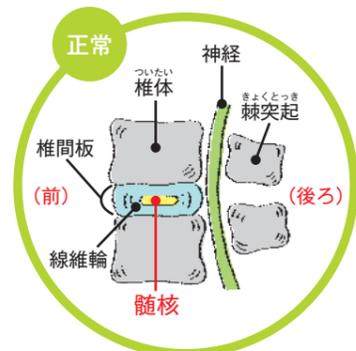
腰痛は実は病気の名前ではなく、症状の総称をさし、痛みが特定される「**特異的腰痛**」、痛みの原因が特定されない「**非特異的腰痛**」の2種類に大別されます。腰痛は内部疾患が原因のこともあるので、痛みの原因を自己判断するのは厳禁。必ず、整形外科などの医療機関で診てもらいましょう。

Q 腰痛の原因は？

A 多くの場合、原因は特定できません！
いまなお、研究者が原因を分析しています。

腰痛の原因は特定しきれないことが多く、研究者が原因を解明中ですが、一般的には、①**姿勢・動作要因**、②**環境要因**、③**個人的要因**、④**心理・社会的要因**が影響しているといわれています。また、原因は一つではなく、複数の要因が絡んでいるケースが多いようです。

椎間板の構造



- **非特異的腰痛**
医師の診断や画像診断で、所見と症状が一致しない腰痛（痛みの原因が特定されない腰痛）。
- **特異的腰痛**
医師の診断や画像診断で、所見と症状が一致する腰痛（痛みの原因が特定される腰痛）。

- ① 姿勢・動作要因**
 - 重い荷物の持ち運びや人の介護、看護
 - 長時間の同じ姿勢や不自然な姿勢
 - 勢いよく上体を前に曲げるなど不用意な動作
- ② 環境要因**
 - 振動を伴う操作や運転
 - 滑りやすい床面や段差
 - 寒冷・多湿な空間や薄暗く視界の悪い空間
 - 狭く乱雑な空間
- ③ 個人的要因**
 - 筋力やバランス
 - 体格と作業空間
 - 既往歴や基礎疾患
 - 年齢や性差
- ④ 心理・社会的要因**
 - 過剰労働や心理的負担
 - 職場での人間関係
 - 仕事へのやりがい
 - 仕事上のトラブル



Q 自身の腰痛の確認方法は？

A 次の方法でチェックできます。

安静時のチェック

- 1 横向きで寝ていても腰が痛む。
- 2 腰の痛みがお尻から膝下までである。

↓

1、2のどちらかに該当する場合、整形外科の受診をおすすめします。

1、2のいずれにも該当しない場合、自己管理で改善するかもしれません。

運動時のチェック

- 3 痛くて、腰を後ろに反らすことがほとんどできない。
- 4 後ろに反らすことができるが、痛みが出る。
- 5 前屈を繰り返すと痛みや不快感が出る。

↓

3、4、5の全てに該当する場合、整形外科の受診をおすすめします。

3、4、5のいずれかに該当する場合、専門家に相談できる環境があるとベストです。

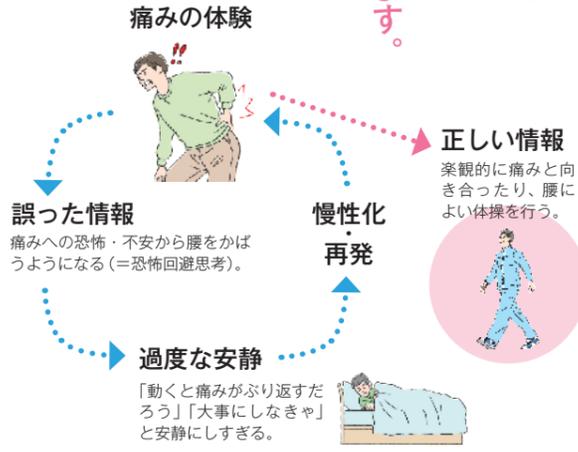
※自己判断せず、一度医療機関を受診することが大切です。

腰痛は動いて治す

Q 腰痛になったら安静第一？

A 動けるようになったら、徐々に動くことがよいとされています。

昔から腰痛は安静第一といわれていますが、最近では、明らかな原因疾患がない**非特異的腰痛**の場合は、動けるようになったら徐々に動くことがよいとされています。ただし、医師の指示、理学療法士の指導に従って行うこと。誤った自己判断は、腰痛を悪化させる原因になるので気をつけましょう。



あ、腰が痛い
営業回りはキツイな
私も
私も
今日も立ちっぱなしで腰が痛いわ

明日はゆっくり寝よう
安静第一！

それはダメ！
今は痛みの原因が特定されない場合は、主流なんですよ

もちろん整形外科できちんと受診してからね

大丈夫！
1回3秒の「これだけ体操」があるから！

でも、体操は面倒だな
時間もほんとなし

やり方は次のページで紹介！
不安な場合は、医師に訊いてから行ってね

1回3秒!?
それならできるかも！

こ～んなかんじ

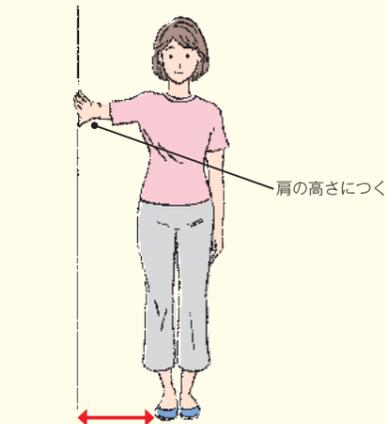
これだけ体操[®]② 腰を横に曲げる

こんなときに

- 腰の左右どちらかに違和感があるとき
- 片側ばかりで荷物を持ってしまったとき
- 長時間、脚を組んでしまったとき

回数と頻度の目安

5秒間保つ×5回(手の押し込みは徐々に強くする)
*2~3日に1セット程度。



1 足元が滑らない場所で、てのひらから肘までを肩の高さで壁につく。



2 両足を**1**の2倍ほど離れた位置に移動させ、反対側の手を腰に当てる。



3 息を吐きながら、腰を壁側に「く」の字を意識してゆっくり曲げていき、5秒間キープする。反対側も同様に行う。

注意とポイント

左右を比べ、スムーズにできない側があれば、そちら側だけピンポイントで5回繰り返す。

全身運動もプラス!



普段通り日常生活を送ることに加え、全身運動としてウォーキングを取り入れるといいでしょう。1日15分程度、少し汗ばむ程度を目安に行ないます。続けることが大切です。

これだけ体操[®]③ 腰をかがめる

こんなときに

- 長時間立ったり歩いたりして、腰に反りぎみの負荷がかかったとき
- 外回りの多い営業の人、ハイヒールを長時間履いている人、妊婦さんなど

回数と頻度の目安

3秒間保つ×1~2回 *できれば毎日、こまめに行ないましょう。



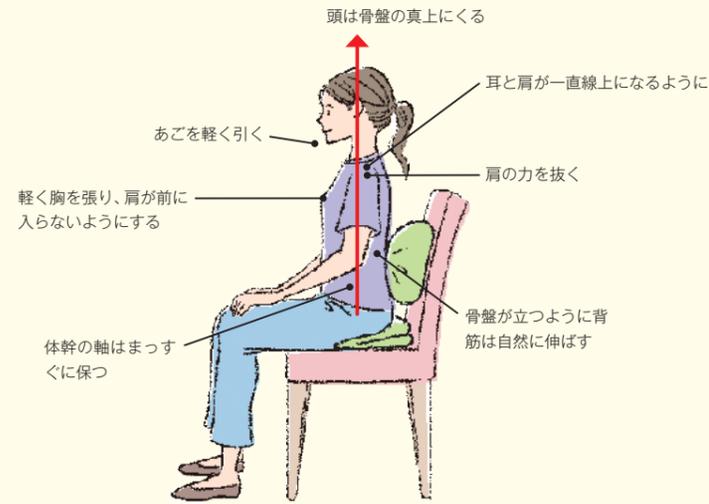
1 足は肩幅より広めに開き、イスに浅く腰をかける。ひざに手を当てて深呼吸する。



2 腕を足もとに垂らしてフーツと息を吐きながらゆっくり背中を丸める。3秒間この姿勢をキープし、元に戻る。1~2回繰り返す。

ふだんの姿勢も大切!!

腰痛防止には、ふだんの姿勢も大切です。椅子に浅く腰掛けた状態で背もたれに寄り掛かったり、猫背の姿勢でいたりすると、腰に負担をかけることになります。身体に対して、適切な座り方をマスターしましょう。



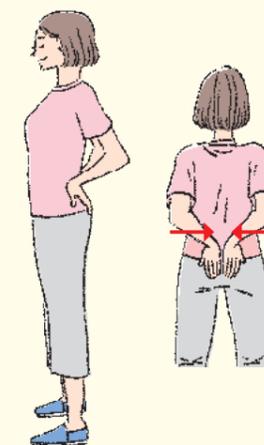
これだけ体操[®]① 腰を反らす

こんなときに

- 重い荷物を持った後
- 前かがみの作業を続けた後
- 座りっぱなしが続いた後

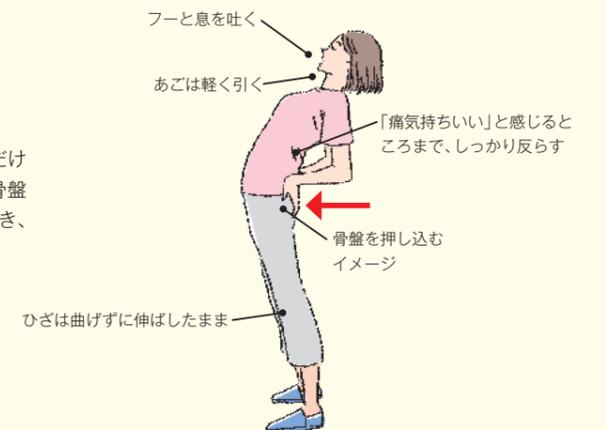
回数と頻度の目安

予防の場合→反らして3秒間保つ×1~2回
治療の場合→反らして3秒間保つ×10回(手の押し込みは徐々に強くする)
*できれば毎日、こまめに行ないましょう。



1 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。このとき、指は下向きにそろえる。

お尻に当てる両手はできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。このとき、両ひじも内側に寄せていく。



2 息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり**1**の姿勢に戻す。

注意とポイント

お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止する。また、回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的。

これだけ体操[®]にチャレンジ!
 監修/東京大学医学部附属病院 松平浩
 東京大学医学部附属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案された腰痛にきく体操3種類をご紹介します。誰でもすぐにできるシンプルな動きばかりなので、ぜひ続けて行うようにしましょう。もちろん、無理のない範囲で行なうことが大切です。
 *医療機関を受診している方は、医師の指示に従ってください。

ごあいさつ

近年、日本では高齢社会と少子社会が同時に進行しています。その結果問題になるのが、労働人口の大幅な減少です。最近では、介護職やコンビニでの働き手を充足できないことが、社会問題として報じられています。鉱物等の資源に乏しい日本は、人財こそが重要な資源です。このような背景をもつ日本にとって、働き手の健康問題は、たいへん重大な課題といえます。

現在、働く方々の健康問題で特に大きな課題となっているのは、「生活習慣病」「うつ病」、そして「腰痛」です。このうち今回は、労働者の腰痛について考えてみます。

人類は二足歩行を習得することによって、前足が手に変化し、道具を使用できるようになりました。これが素晴らしい成果をもたらしたのは周知の通りです。しかし、その先にある「立って歩く」ことにより、腰痛という新たな課題を抱えるようになりました。つまり、腰痛は人類の宿命なのです。

労働者の腰痛が起る状況は、大きく3つに分類することができます。一つ目は、いわゆる「ぎっくり腰」。急

性に発症し腰痛の因果関係が明確なものです。これを防ぐためには、仕事前の十分なウォーミングアップと作業姿勢の適正化を行うことが必要です。二つ目は、現場仕事に長く従事してきたことによって同じ筋肉に疲労が蓄積し、次第に腰痛が発生し痛みが強くなるパターンです。この腰痛で大事なことは、早いうちに整形外科を受診し、腰痛の原因を明確にしてみることが重要です。三つ目は事務職の方に多く発症するもので、一日中同じ姿勢を取ることで痛みが発生するパターンです。この場合、約1時間半ごとに席を離れ、5分くらいの柔軟体操を行うことで発生を少なくすることが可能です。

腰痛で大切なことは、まずその原因を特定すること。そして、重症化しないうちに対応策を講じることです。加えて、日課として脊柱起立筋と言われる背筋や腹筋を鍛えることによって痛みを軽減できます。労働者の腰痛を改善させることで、日本経済が活性化する可能性が十分にあり、過言ではないのです。



公益社団法人日本理学療法士協会
会長
半田一登 (はんた かずと)

わたしたち、健康向上に取り組んでいます！

最近、働き手の健康向上に力を入れている企業や団体が増えています。
ここでは、マツダ株式会社さんと船橋市立リハビリテーション病院さんのケースを紹介します。

Case1 マツダ株式会社 広島本社

高齢になっても元気に活躍できる社員を増やしたい——。そんな思いから自動車メーカーのマツダ株式会社では、自社の企業立病院でもあるマツダ病院と連携し、「守りの健康管理」から「攻めの健康推進」を意識した活動を行っています。

例えば、転倒による災害の発生対策として、製造などの現業部門には「いきいき安全体操」、デスクワークを主とする間接部門には「Zoom-Zoomストレッチアクティブバージョン」と、職種により異なる体操を紹介。「体のどこに負荷がかかるかは、業務の特性により変わってきます。最大限の効果を得るには、職種に合った体操を行うことが大切なのです」。そう語るの、マツダ株式会社 安全健康防災推進部 健康推進センターの櫻井智子さ

ん。実施後は転倒予防のほか、姿勢改善の効果もあったそうです。

さらに櫻井さんたち健康推進センターでは、若い年齢層の人たちの健康意識の向上を目的とした「からだマネジメントセミナー」も展開。従来の講義中心の研修を一新し、体を動かすことの楽しさと重要性に気づける体験型の研修教育を行っています。「これまで生活習慣病予防対策は、40代以上の社員を対象とした研修教育でした。しかし、予防対策の効果を高めるには、より若い年齢層の健康意識を変えることが重要だということに気づいたのです」(前出・櫻井さん)。

今後は、メンタルヘルス対策として運動を推奨することや、社内ウォーキングコースの整備などに取り組む予定だそうです。



社外のスポーツジムを利用した「からだマネジメントセミナー」の様子。社員からは好評を得ているそうです。

マツダ株式会社
本社を広島県安芸郡府中町に構える自動車メーカー。「環境・安全」「人材育成」「地域貢献」の3つを社会貢献活動の柱とし、地域に根ざした活動を推進している。

Case2 医療法人社団輝生会 船橋市立リハビリテーション病院

一般の方はもちろん、看護職や介護職の職業病ともいえる腰痛は、本人がづらいのはもちろんのこと、仕事そのものの質を低下させる原因にもなりかねません。千葉県船橋市にある船橋市立リハビリテーション病院では、「職員の健康と安全を守ること、医療サービスの質を保つことにつながる」との考えのもと、院内全体で腰痛予防に取り組んでいます。

月に一度行われる夕礼では、職員である理学療法士自らが、腰痛予防の啓発活動を実施。腰痛発生のメカニズムから、「大腿で早歩き」「股関節を広げて座る」といった腰痛予防法まで、幅広いレクチャーを行っています。

「これらの腰痛予防法を実践することで、普段動かしていない

関節や筋肉が動くようになり、腰に集中する負担を分散させるのです」と語るの、理学療法士の御代川英己さん(船橋市立リハビリテーション病院・教育研修部PT部門チーフ)。

レクチャーでは、理学療法士の専門的知見にもとづき、テレビ番組のパロディ要素を交えた、簡単かつ効果的な予防法を提案。忙しい日々でも、取り組みやすい方法を伝えています。多くの職員に腰痛予防に関心をもってもらうために、職員食堂のテーブルに啓発のポップも設置しています。

「日頃から、腰痛予防の大切さをしっかり理解してもらう。これこそが、最も効果的な予防法であると考えています」(前出・御代川さん)。

船橋市立リハビリテーション病院
脳卒中、脊髄損傷、廃用症候群等の回復期のリハビリテーション医療のほか、外来通院や通所・訪問による生活期のリハビリテーション医療の提供を行っている。患者さんやその家族が住み慣れた地域や自宅で輝いて生活していただくために、質の高いリハビリテーション医療サービスを提供することを目指している。



月に一度行われる夕礼。



食事の傍らに読んでもらえるよう、卓上にポップを設置。「ファミレスのデザートメニューと同じ手法です。壁に貼ってしまおうポスターより、読んでもらえます」(御代川さん)。

Check it!

7月17日の「理学療法の日」にWEB広報誌をリリース!

7月17日は「理学療法の日」です。公益社団法人日本理学療法士協会では、より多くの方に健康に役立つ情報をお届けするために、この日に合わせてWEBマガジンをリリースすることといたしました。

公開予定は2019年7月17日。ぜひ、WEBサイトをチェックしてください。

笑顔の肖像

#18



マツダ株式会社マツダ病院療法士長／
公益社団法人日本理学療法士協会
産業理学療法部門代表運営幹事
山崎重人さん

私

は約31年前に、理学療法士として働き始めました。理学療法士を目指したのは実は直感から。学生時代の私は、この職業を知りませんでした。現在は、マツダ(株)マツダ病院に勤務。総勢22名からなるリハビリテーション科の療法士長を務めています。当院に入社して直ぐの2002

年、関連学会で福祉車両に理学療法士が関わっていることを知り、「理学療法士の視点は、自動車開発などに役立つ」と考えるようになりました。しかし、当時、理学療法士は産業保健分野のメンバーではなかったため、自動車開発に参加することは叶いませんでした。

その後、2013年、私は(公社)日本理学療法士協会の産業理学療法部門の代表運営幹事を拝命。ここから、産業保健分野での活動を本格的に開始しました。私は、臨床現場でリハビリテーション治療をすることを主としています。2018年からは一歩

踏み込み、会社の工場へ出向いての作業姿勢の改善提案や従業員の体の自己管理方法の指導、また、会社における転倒予防プログラム作成への協同、自動車の乗り心地の追求チームへの参画、パーチャルリアリティのリハビリテーション治療へ活用を検討を行う機会も頂いております。さらに、院内の看護部、臨床検査科、歯科、看護助手への腰痛予防指導のリーダーも担わせていただいております。

リハビリテーションは、予防医学では三次予防に位置づけられています。私は理学療法士も近い将来、一次予防の領域において専門性を発揮できると思っています。ですから、その環境づくりに尽力したいと考えています。これにより、私たち理学療法士は、治療者という領域にとどまらず、国民の健康寿命延伸や定年延長制度の導入に際して、国民がいきいきと働く社会づくりに、広く貢献できると信じています。