

健康メモ

腰痛にやさしく

中区医師会理事
田丸整形外科院長 田丸 卓弥

「あつ痛い！
腰をやってしま
った」



人間だれしも、
一生のうちで一
度は腰痛を経験するものです。
このような腰痛を、一般的に「ぎ
っくり腰」と言って、たいていは寝
ておけば治るものです。

職場の人に言ったたら、たいしたこ
とがないと言って、笑われることも
よくあります。

しかし、決して笑わないでくださ
い。腰痛は、人によって違います。

起き上がるのがままならないほど、
痛みが激しいこともあります。なか
なか治らない腰痛もあります。腰痛
の治療は奥が深いのです。

腰痛は日本人の症状別有訴者率で
は、トップを占めています。腰痛は、
業務上の負傷に起因する疾病の七九
・一%を占めています。アメリカで
は、腰痛による経済損失は年間で最
低二八〇億ドルに達すると言われて
います。このように、経済的にも大
きな損失となっています。

さて、腰痛の治療をどうすればよ
いでしょうか。急に起こった腰痛治
療の原則は「安静」です。しかし、
職場によっては「安静」が保てない
ところもあります。無理をして仕事
をしているとこじれて、いつまでた
っても治らない場合もあります。仕
事を休む勇気も必要です。そこが難
しいところです。

三カ月以上治らない慢性の腰痛の
治療は、どうすればよいでしょうか。

まず、整形外科で原因を調べてもら
ってください。そして、なんとか仕
事ができる状態であれば、なるべく
早く仕事に復帰することです。「完全
に治してから職場に復帰するように」
と、言われる人もいます。しかし、
完全に治るには時間がかかる場合も
あります。あなたの職場には、サポ
ート体制がありますか。腰痛を持つ
ている人は不安な気持ちでいます。
まずは、その気持ちを理解してあげ
てください。中腰のひねり、前屈・
後屈捻転などの姿勢を避ける作業環
境をつくることも大切です。一時的
に職域を変更することが必要かもし
れません。このように、徐々に職場
復帰を果たすシステ
ムの整備が、早期の
社会復帰には重要で
あり、腰痛の社会的
損失の軽減に結びつ
くものと考えられま
す。

