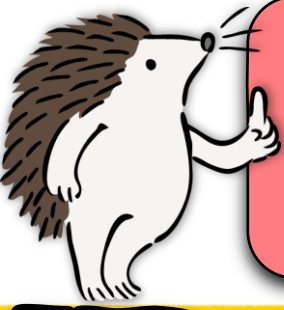


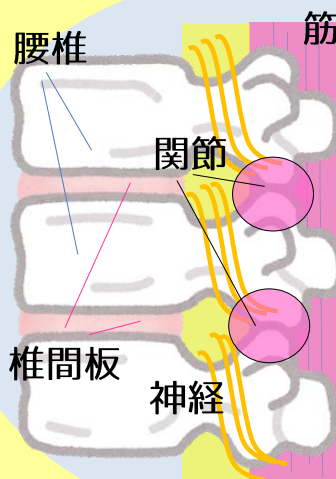
ませ鍼灸整骨院便り

2023 Vol. 1



皆様こんにちは！院長の間瀬です！いかがお過ごしでしょうか？
まだまだ、コロナのニュースが多いし、怖い事件・事故のニュースも多いですね・・・なかなか明るくて笑顔になれるニュースってありませんよね。
去年も腰痛で当院に来院される方が多かったです。様々な研究より腰痛になりやすい人・仕事・環境がわかっています。腰が痛いのは本当につらいんですよ。腰痛になりやすい人も、周りの人で腰痛持ちがいるという方も参考にさせていただけるとありがたいです。今年もよろしくお願いいたします。

腰痛になりやすい人



腰痛について

誰しもが起こりうる『腰痛』。経験した人は、その辛さは、わかるかもしれませんが・・・腰痛は椎間板や関節（椎間関節）筋肉などに分布している神経が刺激を受けて起こります。仕事などで腰への負担が続いていると、椎間板や関節部分への負担が大きくなり、神経に刺激が受けやすくなり痛みを感じてしまいます。

それから、私たち人間の体は20歳以降、だんだんと体の細胞の数が減って行きます。つまり老化ということになるのですが、この老化によって椎間板や関節部分は変形し腰痛を感じやすくなってしまいます。

腰痛になりやすい仕事！？



ぎっくり腰になりやすい作業は、**持ち上げる動作・前かがみ動作が頻繁・25kg以上の持ち上げ動作**だそうです。

また慢性的な腰痛は、20kg以上の重量物の取り扱い・介護作業に従事でおこりやすいそうです。
看護師さん・美容師さん、最近では宅配業さんも多いように感じます。



腰痛になりやすい職場！？



職場環境も腰痛と関連していることが、研究により報告されています。
人間関係の強いストレスや、**週に60時間以上の勤務**

時間がカラダにも影響するようで、新しい腰痛（ぎっくり腰）が発生するそうです。そして、この腰痛が慢性化しやすくなっているのが現状となります。

慢性化しやすい要素は、仕事の満足度が低い・上司のサポートが不足・ストレス・不安などとなっています。



不安と腰痛の関係！？

不安が腰痛と関係する！？そんなまさか・・・！！と思われる方もいるかと思いますが、実際に治療を行っている、家族や周りの方で腰痛で支障をきたした人がいると、『自分が同じような状態になるのでは？』と不安を持つひともいます。また、過去にぎっくり腰を経験したことのある人は、『またあの痛みが・・・』と不安になり、動きが小さくなってしまいます。痛みの恐怖から、痛みにも敏感になりやすい状態になっている可能性もあります。



自分も
動かなくなったら...

安静がいいの？

実際に腰痛になったらどうしますか？動けない場合は、安静は仕方がないのですが・・・腰が痛いと言って絶対に安静が一番！とは、言えないことも研究によってわかっています。研究データの例では、安静指導をされたグループと出来るだけ動くように指導されたグループよりもその後のぎっくり腰の発生率が3倍高かったというデータもあるようです。

ストレス等で心が疲れてしまったりうつっぽくなっている場合は心を休めるためには安静も必要になるかもしれません。



どんな治療がいいの？

実際に病院へ行ってレントゲンを撮って痛み止めを処方された。ということは経験された方も多いかと思いますが。それで痛みも改善されていればいいのですが、すべての人が解決しているようではないようです。痛み止めの薬は、いくつか種類があり急性と慢性では、薬を使い分けた方がいいことがわかっています。それでも薬だけでは、効果が出ない人もいます。薬以外にも、世の中には、治療法はたくさんあり、特定の方法だけが腰痛を解決するとは限らないのです。しっかりと話を聞いて、原因や状態を説明してもらえ、る治療者を頼ってみるのもおすすめです。

美容鍼・鍼灸・整体・整骨も好評受付中！！



ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

☎072-628-0689

検索してみてね

ませ鍼灸整骨院



LINEからも予約できます。



2台分あり

