

知っていますか？腰痛のこと

腰痛に悩む人は全国で推定3000万人ともいわれています。腰痛を放置していると痛みのため、あまり体を動かさなくなってしまう、生活の質が低下してしまうこともあります。日常生活のなかで腰痛を予防し、充実した生活を送りましょう。

<腰の役割>

- ★**身体の支持:** 脊椎が上半身の重さを支え、骨盤を介して両足に伝えます。
- ★**運動の中心:** 前後左右の動きなど、脊椎全体としてかなりの運動機能があります。
- ★**脊髄という神経の束を保護:** 脊椎には脊髄という神経の束が入っていて、運動や知覚を伝達しています。

腰痛の原因は…S字カーブが歪むと腰に負担がかかる

正常な脊椎はS字にカーブしています。S字にカーブしていることで、姿勢のバランスを保ったり、身体を動かしたり、運動による衝撃や筋肉の負荷を緩和しています。本来あるべき自然なS字カーブが歪んでしまうと、**様々な部位に余分な負荷がかかり、腰痛が生じます。**

腰痛を予防する日常生活のポイント

良い姿勢

脊椎の自然なS字カーブを保つことが腰に余分な負担をかけないことになります。立ち方、座り方に注意して良い姿勢を保ちましょう。

中腰や、腰の部分で曲げることにならないようひざや股関節を上手に使いましょう。腰をひねったまま、動作しないようにしましょう。

ひざ関節や股関節を使う

物を身体に近づけ、ひざを曲げてしゃがみこむように腰を落とし、ひざと股関節を利用してゆっくり持ち上げます。

腕の力だけで物を持ち上げない

ウォーキングなどの運動やストレッチで筋力の維持、アップをしましょう。

腹筋や背筋を強くして背骨を支える

同じ姿勢を長時間続けない

たとえ良い姿勢でも長時間続けることは負担になります。ときどきストレッチしましょう。

長引く腰痛にはまず受診を！！

腰痛は「腫瘍」「感染症」「骨折」などが原因で生じていることもあります。特に高齢者の場合、骨粗鬆症によって圧迫骨折を起こしていることがあります。腰痛が長引く場合、まずは医療機関を受診し、痛みの原因を確かめましょう。

クーラー病

長時間クーラーのかかった部屋にいたり、暑い外とクーラーの効いた部屋を行き来することで自律神経のバランスが崩れ、血液の流れやホルモンバランスの異常をきたす病気です。

クーラー病になると・・・

肩こりが悪化したり、頭痛を感じるようになる

だるさや疲労感が解消されない

腰痛を感じたり、下肢の冷えやむくみが出てくる

食欲減退、下痢、便秘など胃腸機能の低下

予防する3つのポイント

1

室外と室内の温度差を5℃以内にし、室内温度は27～28度くらいにしましょう。スーパーや職場で体温調節ができるように羽織る物を用意しておくとう便利です。

2

夏はシャワーだけで済ます人もいますが、しっかり湯船に入り体の芯から温まるのが大切です。適度な汗をかくことで血行が良くなり、冷えにくい体質になります。

3

アイスクリームや冷えたジュースはなるべく控え、常温の飲み物や温かい食べ物を選びましょう。食欲不振の時は梅干や酢の物、適度なお酒を取り入れてみるのもいいです。

熱中症対策には水分補給！！

だけど…ペットボトル症候群にご注意を

ペットボトル症候群とは

炭酸飲料やスポーツドリンクなど、糖分の多い飲み物を飲みすぎることでかかる**急性の糖尿病**のこと。



ペットボトル症候群になりやすい人

- ✓ 水分補給に糖分の入ったソフトドリンクを飲むことが多い
- ✓ カロリーを気にしているのでカロリーオフやゼロカロリーのものを飲むが、飲む量が砂糖入りのコーヒーを1日に何杯も飲む

ペットボトル症候群対策

1日に摂取してもよいとされる砂糖の量は**25g**です。^{※1}清涼飲料水にはどのくらいの糖分が入っているのでしょうか

ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなど	糖質オフ表示	缶コーヒー<カフェオレ>
ペットボトル500mlあたり 25～40g	ペットボトル500mlあたり 最大12.5g ^{※2}	1缶190gあたり 15～20g
糖質ゼロ表示 ペットボトル500mlあたり 最大2.5g ^{※2}	缶コーヒー<微糖> 1缶190gあたり 約5g	

※1 WHO「1日の砂糖摂取量ガイドライン」より
※2 食品表示法で「糖質ゼロ」は100mlあたり0.5g以下、「糖質オフ」は100mlあたり2.5g以下の場合に
表示できるようになっています

水分補給に良い飲み物は？

熱中症対策には**ミネラルウォーター**や**お茶**で水分補給を！！お茶にはカフェインが入っているものもあり、利尿作用で水分を排出しやすしてしまうので、**麦茶がオススメ**。運動時など発汗量が多い時は、スポーツドリンクを水で薄めると糖分の摂りすぎを防ぐ事ができます。