

* Total Beauty Project

改めて知りたい健康キーワード! ▶▶▶

ぎっくり腰

日常生活の何気ない動作がきっかけで、急激に腰に痛みが走る「ぎっくり腰」。西洋では「魔女の一撃」と呼ばれるほどの衝撃と激痛で、ひどい場合はしばらく立ち上がれないことも。荷物を持ち上げるときや洗顔後に顔を上げる瞬間などに「危ない!」と感じたことのある方は要注意です!

What's ぎっくり腰?

ぎっくり腰は、ある日突然起こるというイメージが強いかもしれませんが、実は、腰部を支える機能が低下しているために起こることがほとんど。普段から腰に疲労を蓄積し、それに従って足や腰の筋肉も弱っていると、誰にでも起こる可能性があります。

当てはまる人は特に注意!

- 肥満体型である
- あぐらや横座りをする
- 車の運転をよくする
- 柔らかい敷き布団で寝ている
- ハイヒールをよく履く
- イスに浅く座る
- タバコをよく吸う
- 冷え性である

無意識がキケン!

予防を心がけた動作を

荷物は体に近づけ、ひざを曲げて持ち上げる

イスに座るときは、股関節や膝関節を90度の姿勢に

長時間の同じ姿勢はなるべく避ける

くつ下やズボンを履くときはイスに座る

洗濯物を干すなど高いところに物を上げるときは台を使う



自宅で起こった場合

すぐに横になって、自分がいちばん楽な姿勢を保ちましょう。仰向けに寝て、ひざを曲げたり、ひざ下にクッションを置いて足を高くするのが最も楽な姿勢と言われています。または横向きに寝て、エビのようにおなかを丸めてひざを曲げてもOK。

職場や外出先で起こった場合

壁や柱などにもたれて呼吸を整え、落ち着いたら腰を下に垂直に落とすようにして動かないように固定し、ひざを軽く曲げてクッションのように衝撃を吸収させながら歩いて移動しましょう。壁をつたいながらカニのように横に歩くと少し痛みが楽になるはず。



痛みがやわらぐまで

悪化させないために!

× NG 行動 1! 2! 3!

1 無理して歩く、重いものを持つ

2 無理して仕事をする、ストレスをためる

3 温める、マッサージをする、長時間の入浴

一番危険なのが無理をすること。回復が遅れたり、症状を悪化させる恐れもあるため、痛みが軽くなるまでの2~3日は安静にしましょう。また、しばらくは炎症を起こしている状態なので、温めるのは禁物。ただし、痛みがやわらいできたら、冷却から温熱に切り替え、血行をよくして筋肉をほぐしましょう。

痛みとともに以下のような症状が見られる場合は、整形外科か内科を受診しましょう。

- 発熱、冷汗が出る
- 脚にしびれや麻痺がある
- 排尿、排便の異常がある

