

腰痛について①

【腰痛とは】

腰痛とは病気の名前ではなく、腰部の痛みや張りなどの不快感といった症状の総称を指します。

【腰痛の原因】

過度な運動や肉体労働、長時間座り続けるデスクワークでも腰痛は起こります。このような肉体的ストレス以外にも精神的ストレス、環境からのストレス(気温、気圧の変化など)により腰痛になることもあります。原因は多岐にわたるため正確な診断が重要です。必要に応じてレントゲン検査、MRI 検査、血液、尿 検査などを行います。

【腰痛の対処法】

安静にしても痛みが軽くない、次第に悪化する、発熱している、足が痺れて力が入らない、尿漏れする等の症状を伴っている場合は、自己判断や放置は禁物です。速やかに整形外科を受診しましょう。

【腰痛の予防】

予防には背中やお腹の筋力を落とさないこと、体重を増やしすぎないことが大切です。また座り方や立ち方、バックの持ち方などを見直したり、ウォーキングやストレッチなど軽い運動も腰痛予防になります。

はり師きゅう師按摩マッサージ指圧師