

中高年の腰の痛みとセルフケア

著者	高柳 智子
雑誌名	NICかわらばん
巻	241
発行年	2006-08-05
URL	http://hdl.handle.net/10631/735

看護大通信

28



新潟県立看護大学

講師 高柳 智子

腰痛は、中高年者のほとんどが一度は経験したことがある痛みの代表格であり、高齢になるにしたがって腰の痛みを感じる人は多くなつていきます。

腰痛はなぜ

起こる?

腰痛の原因は、椎間板の変性によるもの、骨粗鬆症による圧迫骨折、筋力の衰えによるものなど多岐にわたります。また、複数の要因が重なっている場合や明らか原因が特定できない場合も少なくありません。

したがって、医療機関で適切な治療を受けるため

中高年の腰の痛みとセルフケア

には受診の際に、いつから痛いか(きっかけはあるのか)、どんな時に痛むのか、腰以外にも痛むところはあるのか、痛み以外の症状はありますか(足のしびれ、歩行時つま先が上がりにくい)なども伝えるとよいでしょう。

たまま胴体に足を引き寄せて寝ると、痛みが和らぐことが多いです。うつ伏

せは腰に無理な力がかかるため、注意が必要です。うつ伏せで寝たいときは、お腹の下に枕を入れてみましょう。しかし、安静が長期に及ぶと全身の筋力低下を招くので、痛みが治まってきたら、徐々に活動範囲を広げていくことが

る動作です。物を持ち上げる時は、ひざの屈伸を使つて持ち上げましょう。

腰を下げずに腕力のみで持ち上げようとすると腰を痛めることにつながります。さらに、重い物は持ち上げる以外の方法(滑らせる、転がすなど)を利用するとよいでしょう。

なお、腹筋・背筋を鍛える腰痛体操もありますが、高齢者の場合は散歩などの身体負担の少ない全身運動や軽いストレッチング(筋伸ばし)を行う程度が望ましいでしょう。通院されている方は担当医と相談しながら行いましょう。

痛みが強いときは安静第一

痛みが強い時、特に突然急激な腰痛が起こった場合は安静が一番の薬になります。その際、敷布団は硬めのものを選びましょう。あおむけではひざの下に大きめのクッションを置く、横向きではひざを軽く曲げ

肝要です。

腰にやさしい日常生活

日常生活において腰に負担の少ない動作を心がけることは、腰痛の予防とケアの基本となります。特に気をつけていただきたい動作は、前かがみで重い物を持ち上げたり、腰をひね



布団の上げ下ろしはひざの屈伸を使いましょう