

彩の国の

Partner

パートナー

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2025.2 Vol.17

特集

腰痛について

- 腰痛について 1P
- 学童期の腰痛について 3P
- 学生の腰痛について 5P
- 働く世代の腰痛について 7P
- 高齢者の腰痛について 9P



彩の国の

Partner

2025.2
Vol.17

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

広報誌 編集後記

最後まで彩の国のParTner-理学療法ニュース-を読んで頂き、ありがとうございます。

今号は「腰痛」に関連した内容を組ませて頂きました。腰痛は高齢者のみではなく、身体の成長が未発達である小学生や、部活動などで身体を使う学生、重い荷物を運ぶ仕事やデスクワークなど、幅広い世代で抱える問題です。腰痛には、MRIやレントゲン画像などで原因がはっきりしている「特異的腰痛」と、原因がはっきりしない「非特異的腰痛」に分けられます。その中でも、「非特異的腰痛」の部分に焦点を当て、腰痛を予防するための体操や運動の紹介を中心に、日頃から注意して頂く点など、各世代に分けて作成致しました。皆様の腰痛予防の一助となれば幸いです。

今回掲載した内容はごく一部分の内容であり、ご自身にあった体操や運動がない可能性もあります。その場合は、お近くの病院やクリニックを受診する、身近に理学療法士がいる方であれば、自分に合った体操や運動を確認して頂くことで、皆様が抱える腰痛の改善に繋がるかもしれません。

(公社)埼玉県理学療法士会は、幅広い年齢層の方の医療・保健・福祉の増進に寄与することを目的とした様々な取り組みをしています。これからも、県民の皆様に関心をもって頂けるような広報誌を発行していこうと思います。

最後に、**広報誌を対象とした「アンケート」を作成致しました。**より良い広報誌を発行していくため、皆様の声をお聞かせください。以下のQRコードを読み取って頂き、アンケートの回答をお願い致します。アンケート内容は前号掲載のものと同じです。読み取り方法が分からない方は、ご家族やご友人などに相談してみてください。皆様からの多くの声をお待ちしております。ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

次号発行は令和7年10月頃を予定しています。

アンケートはこちらから→



発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 南本 浩之
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 三宮 将一
広報誌編集部 石井 貴朗
制作 株式会社マース
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日 1 丁目 26-7 (公社) 埼玉県理学療法士会 事務局

公益社団法人 Saitama Physical Therapy Association
埼玉県理学療法士会
<http://www.saitama-pt.or.jp>



01 腰痛

腰痛について

腰痛とは、腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。2022年の国民生活基礎調査によると、病気やけが等で自覚症状がある割合の中で、「腰痛」を訴える方は男女ともに1位にあたります。

腰痛の種類には、まず大きく分けて「急性痛」と「慢性痛」に分類されます。さらに、MRI やレントゲン画像で原因部位がはっきり分かるものを「特異的腰痛」、原因がはっきりしないものを「非特異的腰痛」と呼びます。

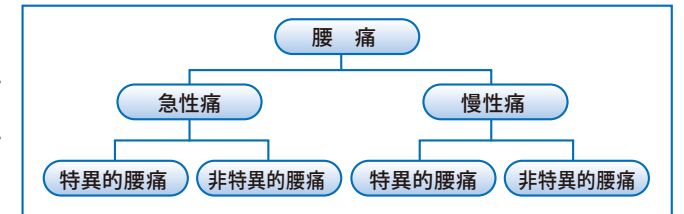


図1. 腰痛の分類

■ 腰痛は、様々な側面からの治療が必要です

身体的側面

運動

急性期でなければ、安静にせず、少しずつ活動量を増やすことで筋力や持久力の維持・向上を図ります。

心理社会的側面

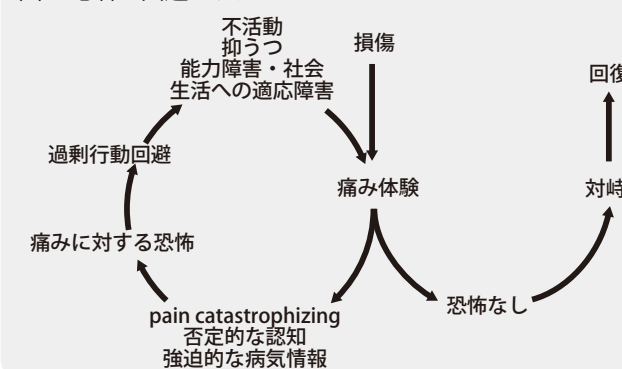
認知行動療法

「痛みが怖いから動かない」という否定的な認知に気づく必要があります。痛みを記録することで、適切な負荷量での生活は痛みとは連動しないことを学習します。(図2参照)

教育的アプローチ

痛みの起こりにくい動き方やセルフトレーニングを理解し、安心感を得ていきます。

図2. 恐怖・回避モデル



■ 腰痛の重症度には分類があります

重症度は大きく分けてRed Flags、Yellow Flags、Green Lightの3つに分類できます。Red Flagsに当てはまる症状は、骨折や脊柱管狭窄症などの重篤な疾患がある可能性があり、危険信号と言われています。Red Flagsに当てはまると感じた方に限りませんが、腰痛で日常生活に困っている方は、無理や我慢をせずに医療機関を受診することをお勧めします。

Red flags

神経症状（手足が痺れる・力が入らない等）がある
胸が痛い
安静にしても痛い
背骨が変形している

Yellow flags

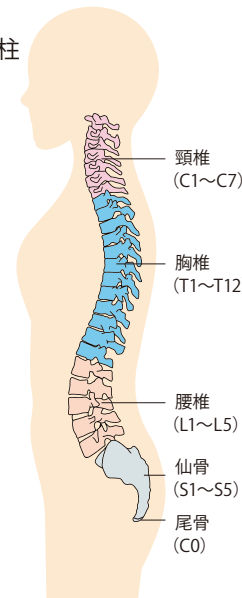
心理社会的要因
慢性腰痛で、長期に渡り
生活に影響を及ぼす

Green Light

Red や Yellow に当てはまらない**非特異的腰痛**
心配のない腰痛

痛みをそのままにすると人によっては症状が悪くなる可能性があるため注意が必要です。

図3. 横から見た脊柱



■ 非特異的腰痛とは？

「非特異的腰痛」は、腰痛を訴える方の85%を占めるとされています。姿勢や動作などで脊柱（背骨）に負荷がかかった時に、脊柱の周りの筋肉や靭帯といった構造が十分に耐えられずに痛みが生じてしまいます。早期に原因がわからない場合、自分に合った治療が見つからずに繰り返し再発してしまう「腰痛難民」となってしまいます。自分に合った治療を受けるには、“どのような時に痛いのか”を理解しておくことが重要です。

■ 腰痛は、どのライフステージでも起こる可能性があります

世代別 腰痛の原因の一例

学童期

子ども口コモ
など



学生

部活・スポーツ
での過負荷
腰椎分離症
勉強姿勢など



職場

職業性腰痛
(デスクワーク
介助動作
運搬作業) など



高齢者

圧迫骨折
脊柱管狭窄症の
ような特異的腰痛
など



→次頁より、世代別で起こりうる腰痛について紹介していきますのでご参照ください。

参考資料

- 厚生労働省：2022年国民生活基礎調査
- 日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛 第2版 2020年
- 松原貴子：疼痛理学療法の診療トピックス. 理学療法学 第40巻第8号. p519-522. 2013年
- 松原貴子：慢性痛の理学療法. 日本基礎理学療法学 第14巻第2号. p21-25. 2011年
- 日本整形外科学会・日本腰痛学会監修：腰痛診療ガイドライン 改訂第2版. 南江堂. 2019年
- 金岡恒治著：腰痛の病態別運動療法. 文光堂. 2016年

「子どもロコモ」になっているかも？

ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)とは、年齢とともに足腰が衰えて移動能力が低下し、進行すると寝たきりになるリスクが高い状態を意味します。

近年、スマホ・ゲームの普及や、外遊びの減少などにより、子どもの身体に異変が生じています。身体が硬い、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

子どもロコモチェックで、1つでも出来なかった方は全体の40%程度いたという報告があります。短時間で出来るチェックなので、全部出来るかやってみましょう!!

子どもロコモチェックをやってみましょう!

①片足立ち

右、左で5秒以上立ちます



②しゃがみこみ

立った姿勢からしゃがみこみます



③肩の拳上

両手をまっすぐにあげます



④前にかがむ

床にまっすぐ手をのばします



怪我をしないよう、広い場所で行いましょう!

体操で子どもロコモを予防しましょう!

①「片足立ち」ができるように



足を前後にふる

②「しゃがみこみ」ができるように



足首のストレッチ

お尻のストレッチ

③肩の拳上ができるように



背中ストレッチ

肩と背中ストレッチ

④「前にかがむ」ができるように



ももうらのストレッチ

両手で足首をつかんだまま、お尻を持ち上げていきます

参考資料

- ・日本理学療法士協会：理学療法ハンドブックシリーズ5 スポーツ第3版 2022年
- ・理学療法ハンドブックシリーズ16 小児第1版 2023年
- ・増田一太：小中学生の体育座り・椅子座位時腰痛の実態調査。日本体育学会大会予稿集64(0), 248-, 2013
- ・一般社団法人 日本体育学会 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023年
- ・子どもの処方箋 制作：埼玉県医師会学校医会 運動器検診委員会 監修：NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ
- ・小林壮太：学童期における運動器検診に準じた運動機能調査と身体活動量との関連性の検討、日本理学療法士協会、2019年

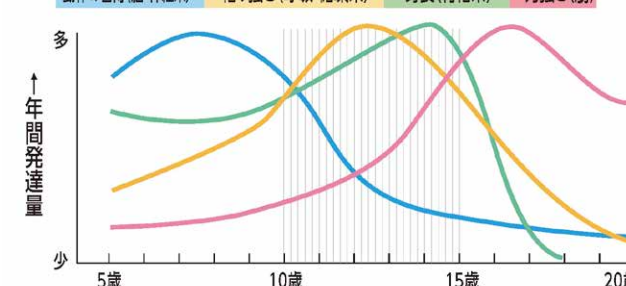
02 学童期の腰痛

学童期の腰痛について

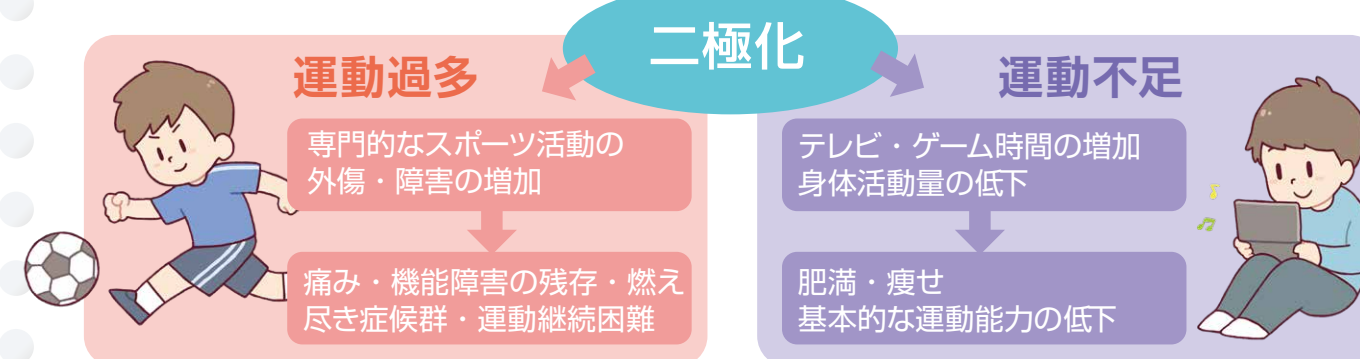
学童期の子どもの骨格系や筋肉は発達段階にあり、発育期の特徴を考慮しないと怪我に繋がるリスクがあります。

子どもの運動発達の特徴

動作の習得(脳・神経系) ▶ 粘り強さ(呼吸・循環系) ▶ 身長(骨格系) ▶ 力強さ(筋)



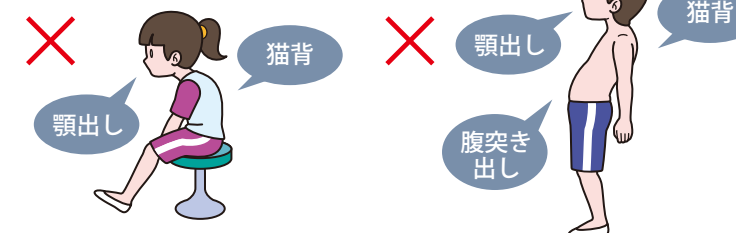
子どもがもつ運動器の問題は、身体の成長に比べて、体力が伴っていないことが特徴です。運動習慣に関する二極化(運動過多と運動不足)がみられ、将来的なロコモティブシンドロームが懸念されており、早期からの予防が重要です。



こんなお子さん周りにいませんか？

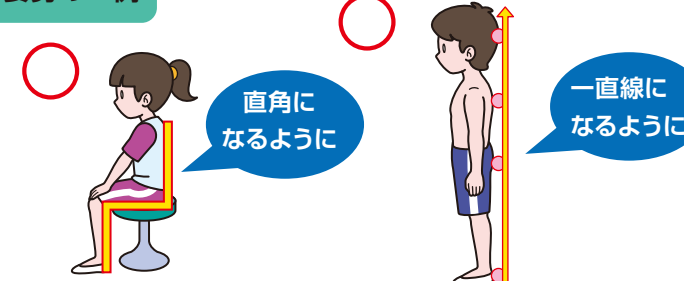
■姿勢が悪く、疲れやすい ■肩こりや腰痛がある ■骨折しやすい ■しゃがむのが苦手

悪い姿勢の一例



イラストのような姿勢は腰痛の発生率を高めます。特に、腰痛を訴える15歳以下の子どもの62%に座位時腰痛が併発するという報告もあるため、座位時腰痛は子ども特有の症状であると言えます。

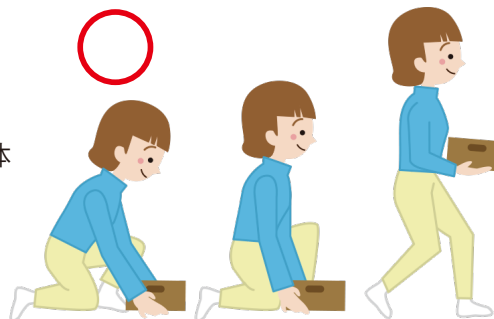
良い姿勢の一例



腰痛が生じにくいように、イラストのような姿勢を意識しましょう!また、児童の健康増進として身体活動量を高めることが重要視され、身体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日60分以上行うことが推奨されています。



悪い例
・膝が伸びている
・腰の位置・重心が高い
・対象者や対象物が身体から離れている



良い例
・重心が低い
・対象物を身体に近づける

■ 腰痛予防エクササイズ

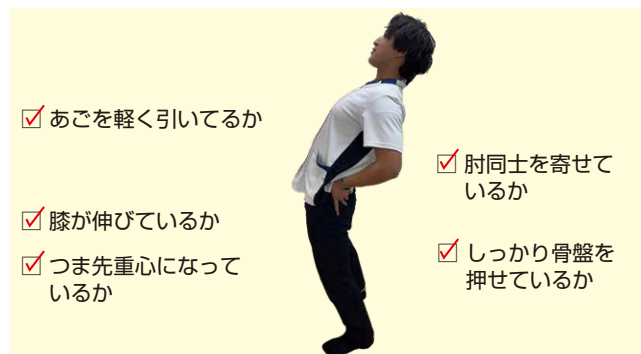
職場においては気軽に行える体操も予防に有効です。始業前や休憩時間に行える体操を紹介致します。

介護など前にかがむ、重い荷物を運ぶ動作が多い

体幹・大腿の筋のストレッチ

これだけ体操

足を肩幅より広めに開いて立ちます。その姿勢から両手で骨盤を押し込みながら上体を反らします。上体を反らす際は、両肘を寄せて胸を開くこと、つま先に体重が乗るように意識しましょう。そのまま**3秒間**キープします。



足・体幹の筋肉トレーニング

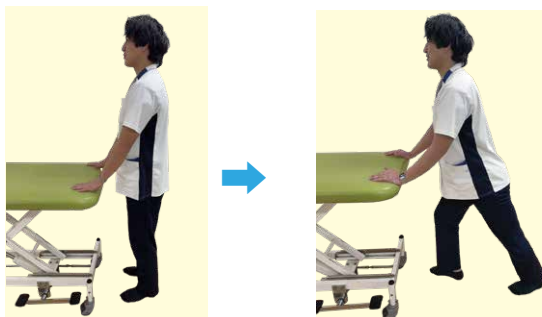
じっくりスロースクワット

足を肩幅より広めに開いて立ちます。次に、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰をおろしていきます。太ももが床と平行になるくらいまで腰をおろしたら、ゆっくりと立ち上がります。この動作を**10回**くり返します。



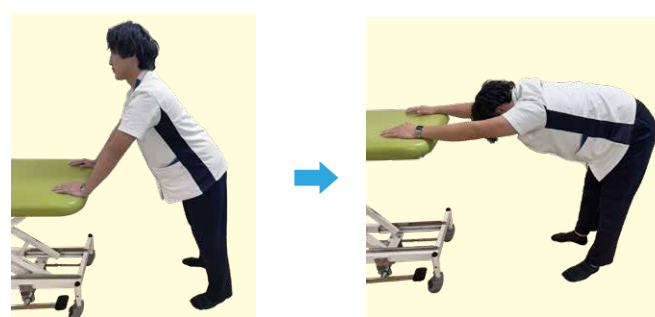
座っているなど同じ姿勢での作業が多い

ふくらはぎのストレッチ



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ**1～3回**伸ばします。事務機材を利用した下腿（ふくらはぎ）のストレッチ

背中ストレッチ



20～30秒間姿勢を維持するのを、**1～3回**くり返します。事務機材を利用した上半身のストレッチ

☆運送業など屋外作業を行う場合は、トラックなどを支えとしてストレッチを行えます。

※運動は痛みや辛さを感じない程度でいきましょう。

参考資料

- ・業務上疾病発生状況等調査（令和4年）厚生労働省
- ・別添 職場における腰痛予防対策指針及び解説 厚生労働省
- ・腰痛を防ぐ職場の事例集 厚生労働省 中央労働災害防止協会
- ・理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛, シリーズ15 産業分野の予防

04 働く世代の腰痛

働く世代の腰痛について

■ 職業別腰痛について

業務中の負傷に起因する疾病は7,081件あり、そのうち災害性腰痛は5,959件となっています。

業別でみると「保健衛生業」「商業・金融・広告」「製造業」「運輸業」で腰痛発生率が高くなっています

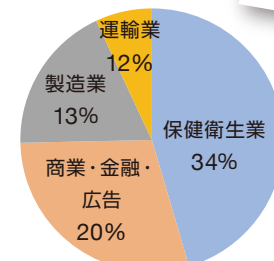


図1 業種別腰痛発生割合（令和4年）

■ 腰痛の発生に関連する複合的要因3つ

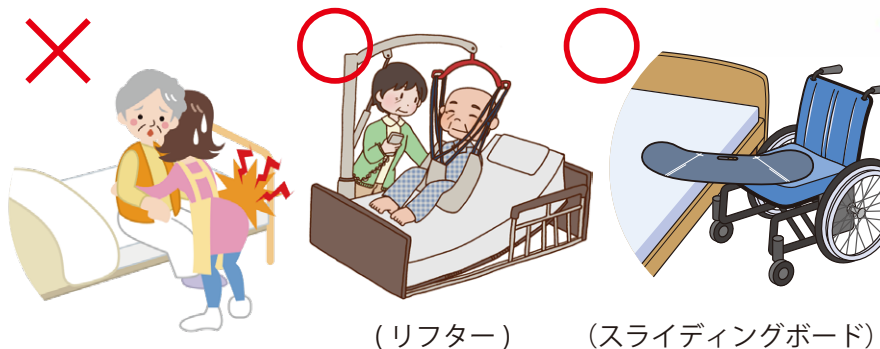
主に考慮すべき要因は、動作要因・環境要因・個人的要因があります。

動作要因	環境要因	個人的要因
腰に動的あるいは、静的に加わる過度な負荷や負担のこと ～具体例～ ・重量物を頻繁に抱きかかえる、持ち上げる等の取り扱い ・腰を深く曲げる・ひねる ・急激な姿勢の变换 ・長時間同じ姿勢など	腰や全身の寒冷ばく露、暗い照明、不良な作業床面や作業空間、不適切な設備の配置などのこと ～具体例～ ・屋外の作業による長時間の寒冷ばく露 ・作業場の足元が暗く、安全確認ができない ・機械や設備の配置が悪く移動しづらい	・年齢 ・性別 ・体格 ・筋力 ・腰椎椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの既往症 ・基礎疾患の有無等

■ 腰痛予防対策

腰痛に限らず、健康な身体で働くには予防が必要です。産業保健分野では、予防活動の基本となる考え方「作業管理」「作業環境管理」「健康管理」という3つの視点から予防活動を行っています。これらを踏まえて、腰痛予防となる姿勢や環境を一部ご紹介致します。

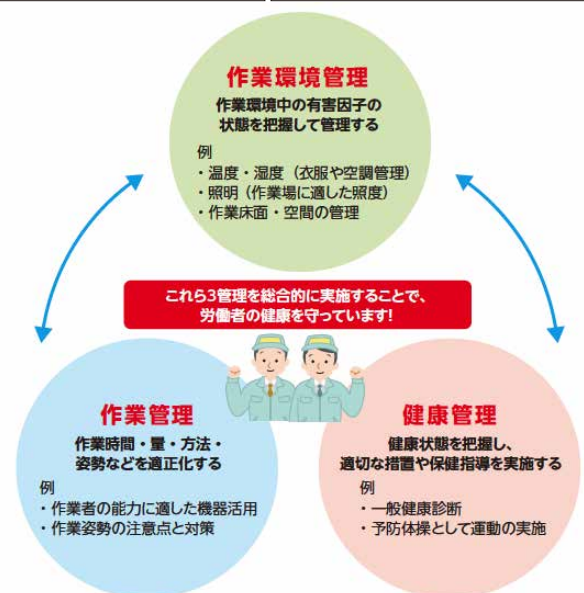
介護・重い物を持ち上げる動作



立ち上がりが難しい場合は福祉用具を取り入れて腰への負担を軽減しましょう。

例えば…

- ・リフター
- ・スライディングボードやスライディングシートなど



以下では、高齢者の方々が比較的安全に行える腰痛予防の体操をご紹介します。前述のような神経症状が出現している場合や、骨折を伴う腰痛の場合には行わないようご注意ください。

①腹式呼吸



合計
10回

【開始姿勢】
両膝を立てて仰向けになる。①大きく鼻から息を吸って、お腹を膨らませる。②口をすぼめて息を吐き、お腹を凹ませる。
※胸部が動かないように注意。

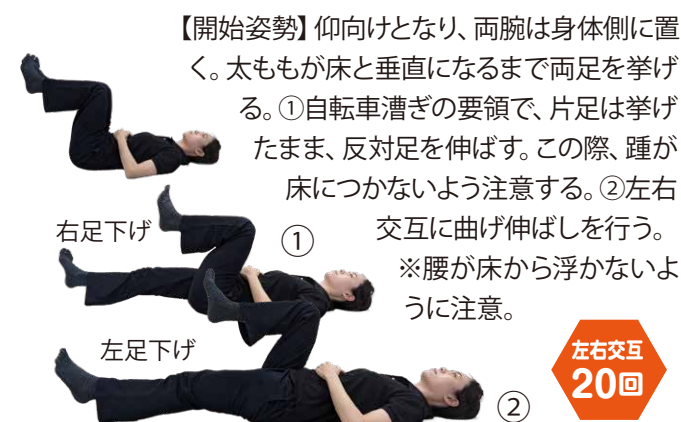
②胸部回旋運動



左右
10回

【開始姿勢】
手を合わせて横向きに寝て、両膝を曲げる。①上側にある腕をまっすぐ伸ばしたまま、大きく弧を描くように反対側へ倒す。②胸郭を開いた状態で深呼吸をする。

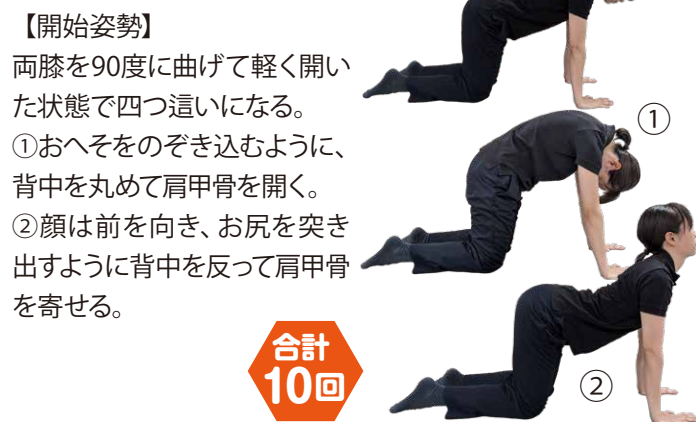
③膝屈伸運動



左右交互
20回

【開始姿勢】仰向けとなり、両腕は身体側に置く。太ももが床と垂直になるまで両足を上げる。①自転車漕ぎの要領で、片足は挙げたまま、反対足を伸ばす。この際、踵が床につかないよう注意する。②左右交互に曲げ伸ばしを行う。
※腰が床から浮かないように注意。

④背中曲げ伸ばし運動



合計
10回

【開始姿勢】
両膝を90度に曲げて軽く開いた状態で四つ這いになる。①おへそをのぞき込むように、背中を丸めて肩甲骨を開く。②顔は前を向き、お尻を突き出すように背中を反って肩甲骨を寄せる。

前後運動

①丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



ポイント

前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

平行運動

①丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



ポイント

移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは平行に保ちましょう。

参考資料

- ・日本整形外科学会 HP：https://www.joa.or.jp
- ・腰痛診療ガイドライン 2019
- ・理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛（第2版）

05 高齢者の腰痛

高齢者の腰痛をきたす代表的な疾患

①腰部脊柱管狭窄症

⇒腰部部の神経の通り道(脊柱管)が狭くなるとその中を走る神経が圧迫され、**下肢の痛みやしびれ感、麻痺(脱力)**、時には股間のほてりや残尿感、便秘などが発生します。これらの症状は主に**立つ・歩くことにより悪化**し、さらに**長距離を続けて歩くことができなくなります**。この歩く・休むを繰り返す状態を間欠跛行(かんけつはこう)と呼び、腰部脊柱管狭窄症に特有な症状です。

②脊椎椎体骨折(圧迫骨折)

⇒背骨を構成している一つの椎体が骨折することです。高齢者では胸椎と腰椎の移行部(胸腰移行部)あたりの椎体に生じ、**ほとんどが骨粗鬆症に起因して尻もちなどの軽微な外力により生じるものです**。

③変形性脊椎症

⇒加齢により生じるもので、脊椎が退行変性した状態をいいます。**無症状のことも多いのですが**、変形が進んで高度になると、慢性の疼痛や可動域制限が生じ、まれに神経症状を生じます。

④非特異的腰痛

⇒全世代で生じている腰痛の中で、非特異的腰痛は約85%と言われており、レントゲンやCT、MRI検査でも原因がはっきりとしない腰痛のことをいいます。

※下肢の痛みや痺れ、麻痺を伴う場合や、背中・腰の痛みが強い場合には、まずは整形外科を受診し、痛みの要因を明確にすることが大切です。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (Locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ (Locomotive)」から作った言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。略してロコモと呼ばれることもあります。このロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現在、要介護状態になる原因の上位には、転倒・骨折や関節の病気など運動器の故障があると言われています。このような要介護状態にならないためにも、ロコモを予防することはとても大切です。少し前までは、腰痛は安静が重要と言われていました。しかし、昨今では腰痛があっても安静は最小限にし、生活や仕事を続けることが重要と言われています。このように、安静=ロコモのリスク増大にも繋がりがねません。

これから紹介する腰痛予防の体操を行なっていただき、ロコモの予防にも活用していただければと思います。

