



## 寝込まないための腰痛セルフケア

日本人で腰痛を持つ人は推計2,800万人。厚生労働省の調査で、病気やけがの自覚症状がある人の割合は、腰痛が男性が1位、女性で2位という結果が出ています。腰痛は病名ではなく、病状名であり、いろいろな病気や障害の他に、心理的ストレスが関係していることも分かってきています。



### 前屈障害型腰痛



体を前にかがめると痛いタイプ



**予防の原則**  
腰をかがめてはいけません!

### 後屈障害型腰痛

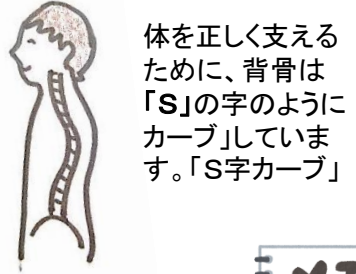


体を後ろにそらせると痛いタイプ



**予防の原則**  
腰をそらせてはいけません!

\*前後とも痛い人はなるべく早めに整形外科を受診しましょう



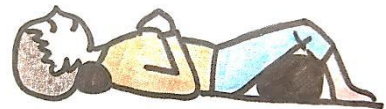
■ 安静を続ける事は回復を遅らせたり、腰痛の再発率が高いなどの報告があります。当初の動く事ができない状態を脱したら、痛みに応じて、普段の生活を維持するようにしましょう。

■ 腰痛ベルト・コルセットは、腰痛があり装着することで痛みが和らぐ間だけに使用しましょう。長期にわたり装着することは、腰を支える筋力を低下させてしまいます。

## セルフケア 寝るときの姿勢もチェック!



**横向きに寝る**  
痛むときは膝を曲げ、腰の下に折りたたんだタオルなどを敷く。



**仰向けに寝る**  
痛むときは膝の下に座布団やクッションを敷く。

■ 後ろにそらすことで痛みがやわらぎます。毎日定期的に行うことで急な痛みを予防します。ぎっくり腰を起こしそう...という時の予防策にもおすすめです。



**足の重さで自然に腰を伸ばす**  
ベッドなどに、膝から下が落ちる位置に仰向けに寝ます。タオルなどを腰の下に当て、背骨のカーブを保ちます。膝の力を抜き、自然に足の重みで腰を伸ばし、数分間そのままリラックス(日に1~2回)

■ 前かがみになる事で痛みがやわらぎます。特に、外出する前や、長時間同じ姿勢を続けた後に行くと効果的です。



### 仰向けになって腰を丸める

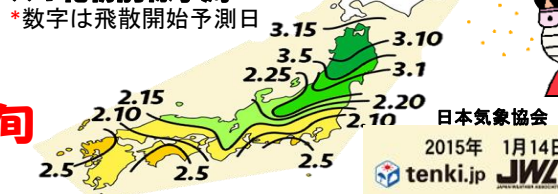
仰向けに寝た状態で両膝を両手で抱え、数秒キープしてゆっくり元に戻す。(10回ほど繰り返す)



腰を丸めて背中を伸ばす。気持ち良い程度に!

## 花粉速報

### スギ花粉前線予測



### 飛散開始予測

例年より早く、2月上旬に花粉シーズンが始まる見込みです。マスクなどでしっかり花粉対策をしておきましょう。また、早めに抗アレルギー剤の内服を開始するのも効果的です。九州はスギ・ヒノキの花粉飛散量は例年より「少ない」か「やや少ない」の見込みですが油断は禁物!!