

腰痛と運動

1. 腰痛とは

腰痛は、多くの人が一度は経験するごく身近な体の不調です。人生の中で約8割の人が腰の痛みを感じると言われています。腰が痛くなると、仕事や家事など日常生活に支障が出るだけでなく、治療や休職による経済的な負担も生じます。

腰痛は1つの病気ではなく、さまざまな原因があり、誰にでも起こる可能性があります。

2. 腰痛の種類と原因

腰痛は、痛みの続く期間によって以下のように分けられます：

- 急性腰痛：発症から4週間未満
- 亜急性腰痛：4週間以上～3か月未満
- 慢性腰痛：3か月以上

また、原因により2つのタイプに分けることができます。

① 検査で原因が特定できない腰痛（非特異的腰痛）

多くの腰痛は、レントゲンやMRIなどの検査をしても明確な原因が見つかりません。このような腰痛を「非特異的腰痛（ひとくいてきようつう）」と呼びます。筋肉や関節の疲れ、姿勢の悪さ、ストレスなどが関係していることが多く、日常生活や運動習慣、こころの状態も影響します。

非特異的腰痛は、腰痛全体の8～9割を占めると言われています。

② 原因がはっきりしている腰痛（特異的腰痛）

一方で、検査で原因が明確な腰痛を「特異的腰痛（とくいてきようつう）」といい、原因となる病気は、主に以下のようなものです。

- 椎間板ヘルニア（背骨の間のクッションが飛び出す）
- 脊柱管狭窄症（神経の通り道が狭くなる）
- 背骨の骨折
- 感染症（背骨に細菌などが入る）
- がんの転移 など

3. 腰痛と姿勢の関係

腰痛を予防するためには、普段から「良い姿勢」を意識することがとても大切です。姿勢が崩れると背骨や骨盤にかかる負担が偏り、腰まわりの筋肉や関節に過剰なストレスがかかってしまいます。逆に、正しい姿勢を保つことで腰への負担を分散し、腰痛のリスクを大幅に減らすことができます(図①)。

①良い姿勢

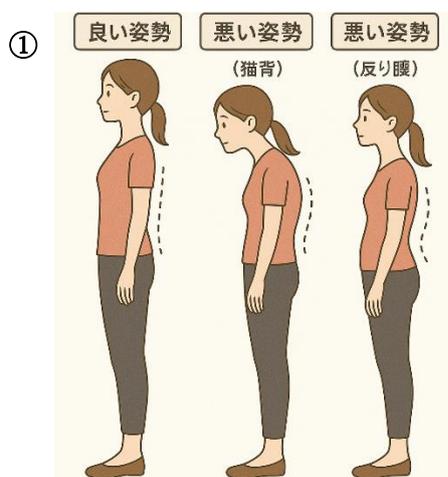
耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線に並ぶ姿勢です。背骨のS字カーブが自然に保たれており、体重がバランスよく分散されるため、腰への負担が少なくなります。腰痛予防に最も効果的な姿勢です。

②悪い姿勢（猫背）

背中が丸まり、頭が前に突き出た姿勢です。胸椎の後弯が強くなり、肩や首に余計な緊張がかかることで、腰椎にも負担が波及します。長時間続けると、腰痛や肩こり、頭痛の原因になります。高齢者では特に猫背になりやすくなるため注意が必要です。

③悪い姿勢（反り腰）

腰を反らせすぎて骨盤が前傾している姿勢です。腰椎の前弯が強調され、腰の筋肉に過度な負担がかかります。その結果、腰痛や股関節周囲の不調につながることがあります。特にハイヒールをよく履く人や、腹筋より背筋が強い人に多く見られます。



4. 腰痛と運動の関係

腰痛のうち多くの「非特異的腰痛」は、運動によって改善することがわかっています。運動は、筋力や柔軟性を高めることで姿勢を整え、痛みの軽減や再発の予防に役立ちます。また、気分の落ち込みや不安の改善にもつながることがあります。運動の方法にはさまざまな種類がありますが、目的や身体の状態に応じて、適切な内容を選ぶことが大切です。ここでは、腰痛の予防や改善を目的とした運動を、筋力を高める運動と柔軟性を高める運動に分けてご紹介します。

① 筋力を高める運動

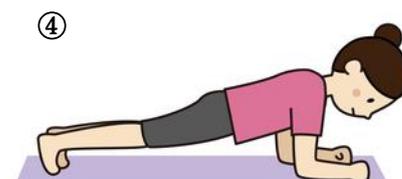
体の奥にある筋肉（インナーマッスル）と、体の表面にある大きな筋肉（アウターマッスル）の両方を鍛えることが重要です。

1) インナーマッスル

インナーマッスルは、背骨や骨盤を内側から支える働きを持ち、姿勢を保ち、動き始めの瞬間に腰を安定させます。主な筋肉には以下があります。

- お腹の奥の筋肉（腹横筋）
- 背骨のまわりの小さな筋肉（多裂筋）
- 呼吸に関わる筋肉（横隔膜）
- 骨盤の下にある筋肉（骨盤底筋）

腰痛のある人では、これらの筋肉の働きが弱まることが多く、それが痛みの原因になります。このため、呼吸に合わせてお腹を凹ませる体幹トレーニング（ドローイン）(図②)や、よつんばいで片手・片足を交互に上げる運動(図③)、うつ伏せの姿勢から体を持ち上げ、頭からかかとまでを一直線に保つ体幹トレーニング（プランク）(図④)など、体幹の安定性を高めるトレーニングが効果的です。



2) アウターマッスル

アウターマッスルは、力強い動きや姿勢の保持を助ける大きな筋肉です。インナーマッスルが土台を作り、アウターマッスルが動きを支えることで、腰にかかる負担を減らします。特に腰痛予防に重要な筋肉には次のようなものがあります。

- 腹直筋：お腹の前面にある筋肉で、胴体の安定性を高めたりおなかが出ないようにしたりする働きがあります。
- 脊柱起立筋：背中から腰にかけて縦に走る筋肉で、身体を起こし姿勢をまっすぐに保つ役割があります。
- 大殿筋（お尻の筋肉）：骨盤を安定させ、立ち上がる、歩くなどの動作で重要です。
- 大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）・ハムストリングス（太ももの裏の筋肉）：太ももの筋肉で弱くなると動作が不安定になります。

これらのアウターマッスルをバランスよく鍛えると、姿勢が良くなり、腰へのストレスを減らすことができます。

代表的な運動としては、スクワット（椅子に腰かけるようにお尻を下げる動作）(図⑤)や、うつぶせで上体を軽く持ち上げる背筋運動(図⑥)などがあります。



3) 水中での運動

水中運動は、インナーマッスルとアウターマッスルの両方を安全に鍛えることができる方法です。水の浮力によって腰への負担が軽くなり、痛みがある人でも無理なく全身を動かせます。

水中運動(図⑦)を6か月間続けることで、腰の痛みが和らぎ、体幹やお腹・背中の筋肉が強くなったという報告があります。

ただし、平泳ぎのように腰を反らす動作が強い泳ぎ方は痛みを悪化させることがあるため、必ず専門家の指導のもと、自分に合った方法を選びましょう。



4) 柔軟性を高める運動

筋肉の柔らかさ（柔軟性）も、腰痛の予防と改善にとって大切なポイントです。特に腰・太もも・お尻・股関節まわりの筋肉が硬くなると、姿勢が崩れ、腰に余計な負担がかかります。

次のようなストレッチを行うことで、腰まわりの動きがスムーズになり、痛みが出にくくなります。

腰・背中ストレッチ：仰向けに寝て、両膝を両手で抱えて胸のほうに引き寄せ、10秒キープします(図⑧)。

臀部のストレッチ：仰向けに寝て、片方の膝を両手で抱えて胸の方に引き寄せ、10秒キープします(図⑨)。

太ももの裏（ハムストリング）のストレッチ：仰向けに寝て片足を伸ばし、両手で引き寄せ10秒キープします(図⑩)。

これらのストレッチを1日2回以上行くと、筋肉の柔らかさが保たれ、腰や骨盤の動きがよくなって、日常動作の中での腰への負担も軽くなります。



5. 運動してはいけない腰痛

腰痛に対して運動が良い場合も多いですが、上記のような特異的腰痛では、運動によって状態が悪化する可能性があります。次のような症状がある場合は、自己判断で運動を始めず、必ず医療機関を受診しましょう。

- 安静にしても強い痛みが続く
- 足にしびれや力が入らないなどの神経症状がある
- 発熱や体重減少など、全身の症状を伴う
- 高齢者で、転倒や骨粗しょう症がある
- がんの治療歴がある

このようなケースでは、運動ではなく、まずは病気そのものの治療が優先されます。

6. セントラルスポーツオリジナルプログラムの活用

当社では病気やケガの予防、健康的なカラダづくりをサポートすることを目的としたレッスンであるメディカルフィットネスシリーズを提供しております。本シリーズの一つである「メディカルフィットネス 腰痛予防・改善」のレッスンはストレッチや体幹トレーニングを組み合わせ構成されており、これから運動を始める方でも参加しやすいプログラムとなっています。オリジナルプログラムを活用して腰痛の予防・改善を目指しましょう。



7. 運動を行う際の留意点

腰痛は誰にでも起こりうる身近な問題です。原因や状態によっては、運動がとても効果的な治療となりますが、自己判断せず、医師や理学療法士など専門家の助言を受けながら安全に進めていくことが大切です。

運動を始める前には、痛みの程度や症状をしっかりと確認し、以下のようなときは、運動を避けて医療機関に相談してください。

- 痛みが急に強くなった
- 動くと強い痛みが出る
- 足に力が入らない、しびれる
- 熱がある、全身がだるい
- 腰をぶつけた、転んだ など

運動を行う際には、息を止めずにゆっくり呼吸しながら行うのがポイントです。無理のない範囲で動かし、痛みが強くなる場合はすぐに中止しましょう。腰痛はこころの状態とも関係があるため、前向きに続ける気持ちや、セルフケアの習慣づけも大切です。日常生活に取り入れられる無理のない運動から始めて、痛みのない体づくりを目指しましょう。

8. 参考文献

相羽宏ら：腰痛に対する運動療法－理学療法的視点から－. 脊髄外科, 31(2):140-144, 2017.

松永俊二ら：腰痛患者に対する水泳運動療法の有効性について. リハビリテーション医学, 29(2):115-121, 1992.

厚生労働省：腰痛の人を対象にした運動プログラム.