

不意にやってくる強い痛み んっくり腰・寝違え

健康エクスプレス No. 77

不意に生じて激しい痛みで悩まされるのが、んっくり腰と寝違えです。今回はんっくり腰と寝違えについてご紹介します。

んっくり腰とは

(1) んっくり腰とは

んっくり腰とは、重いものを持ったり、急に腰を屈めたりしたことがきっかけとなり腰椎(ようつい=背骨の腰にあたる部分)に異常が起り、急激な痛みが襲ってくる腰痛のことです。んっくり腰は正式な病名ではなく、医学的には急性腰痛症といいます。腰椎の関節がずれたり、じん帯に異常が起きた場合には腰部捻挫(ようぶねんざ)という診断名になることがあります。同様に腰部に強い痛みが現れる病気には腰椎椎間板(ようついついかんばん)ヘルニアがあります。これは腰椎の間のクッションとなっている腰椎椎間板自体が損傷しており、んっくり腰より重篤な状態です。

(2) その原因は

重い物を持ち上げるときに、膝を伸ばしたまま腰だけの力で物を持ち上げるなど腰に大きな負担をかけることがんっくり腰の主な原因です。また、立ち仕事や荷物の運搬などの仕事や腰に負担がかかる姿勢で日常生活をしている人もんっくり腰を起こしやすくなりますので、注意しましょう。また腰椎が弱くなることもんっくり腰の要因の一つです。

(3) 治療と予防

んっくり腰になったら、まずは安静にしましょう。マッサージは症状を悪化させます。寝るときは横向きになり、軽く膝を抱え込むような姿勢がよいでしょう。痛む部分がはっきりしていれば氷のうで冷やすと、炎症が抑えられて楽になることがあります。特に痛みが激しい場合や1~2日様子を見て痛みが引かない場合には、整形外科や神経内科などの医師の診察を受けてください。治療には消炎鎮痛薬を服用したり、患部に湿布薬を貼って痛みを抑えます。

重い物を持ち上げる場合には、足を曲げて低い姿勢から持ち上げましょう。デスクワークの時に、ねこ背や反り返るような姿勢では腰に負担がかかります。敷布団が柔らかすぎる場合には、骨盤が沈み込んで腰に不要な負担がかかります。うつぶせでの読書も腰によくありません。腹筋や背筋を鍛える体操は有効ですが、高齢の人は激しい体操を控えたほうがよいでしょう。



寝違えとは

(1) 寝違えとは

寝違えも病名ではありません。病院では突発性頸項部痛(けいこうぶつう)や軽度の頸椎捻挫(けいついねんざ=首のねんざ)などと診断されます。主に寝起きに痛みを感じることから寝違えと呼ばれているものです。寝違えになると、頸椎の異常が神経を圧迫し、頸部から肩や背部まで強い痛みが生じます。場合によっては腕や手にも痛みを伴うこともあります。

(2) その原因は

睡眠時の姿勢が悪く、頸部の筋肉やじん帯、関節に負担がかかることが寝違えの原因です。特に、頭の高さが合わない枕で横向きで寝ると起こりやすくなります。その他、慢性的な肩こりや疲労が蓄積している場合に起こることがあります。

(3) 治療と予防

寝違えになった場合も、まずは安静が原則です。また、患部を氷のうなどで冷やすことも有効です。通常は2~3日で自然に治まりますが、痛みが激しい場合は医師の診察を受けましょう。何かのきっかけで頸部の椎間板が損傷している場合(頸部椎間板ヘルニア)があります。

治療には消炎鎮痛薬を服用します。患部には湿布薬を貼ったり、頸部の保護と安定化のために「頸椎カラー」という装具を首に巻く場合もあります。

寝違えの予防にはストレッチを行うことが有効です。また、肩こりや頸部の筋肉の緊張をほぐし、疲労を回復させるために、ゆっくりとお風呂に入り、リラックスを心がけましょう。睡眠時にはタオルなどを丸めて枕の下に入れて高さを調整し、頸部に無理がかからないようにすることが有効です。



《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL: 03-3582-4511