

日常生活での工夫

腰への負担を減らす動作や、腰を伸ばした正しい姿勢を心がけましょう。背中が丸まった猫背は、腰に負担がかかり腰痛を引き起こす原因にもなります。

- 長時間同じ姿勢をとらないで、動きましょう
- 毎日、少しずつでも、より長く、早く動くように心がけましょう

ソファに座るとき



腰が伸びるようにクッションを腰にあて、深く座って背もたれによりかかります
※やわらかいソファでは腰が丸くなりがちなため、おしりの下にもクッションを入れるとよいでしょう

※車の運転ではシートを調節し、腰にタオルを丸めたものなどを当て、骨盤が横ゆれしないようにします
ときどき2～3分の休憩をとりましょう

畳・床に座るとき



正座やあぐらでもおしりの下に座布団やクッションをいして、腰が丸くならないようにします

ものを持ち上げるとき



低いところから持ち上げるときは体に接して持ち、上げる前に一呼吸おきます
ものを置くときも、ひざを曲げます

米延策雄, 菊地臣一 監: 臨床力 up! Refresher Course 1 臨床がわかる! 実践できる! 非特異的腰痛のプライマリ・ケア 第1版 2009. 三輪書店.p.212.

Hisamitsu®

モーラス®テープ、モーラス®パップXRを ご使用の腰痛症の患者さんへ

監修: 山下 敏彦先生
札幌医科大学 理事長・学長



〔モーラス®テープ、モーラス®パップXRの主な副作用〕

- 貼った部分の接触皮膚炎
(赤くなる、かゆみ、湿疹など)
- 動悸、顔面・眼瞼の浮腫、水疱・びらん、
色素沈着、皮下出血、じんましんなど

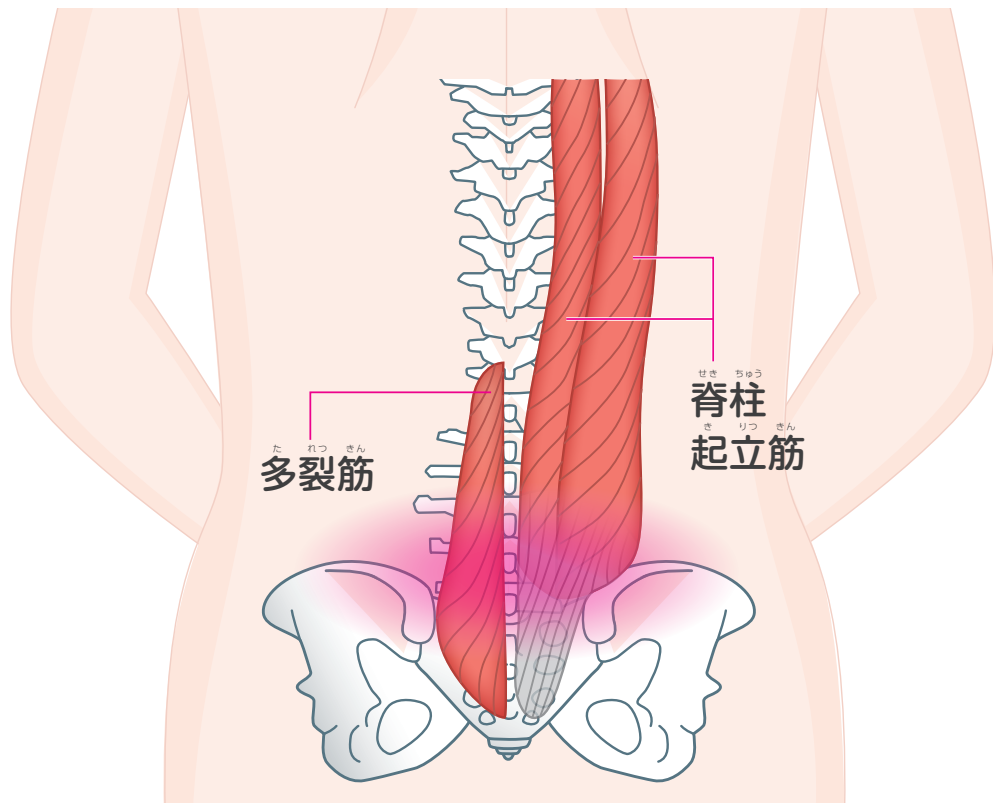
このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師にご相談ください。
以上の副作用はすべてを記載したものではありません。
上記以外でも気になる症状が出た場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

〔生活上の注意〕

貼った部分を日光(紫外線)にあてると、光線過敏症があらわれることがあります。戸外に出るときは、貼っている部分を色物の服やサポーターなどで覆い、光に当たらないよう注意してください。また、はがした後、少なくとも4週間は、紫外線から皮膚を守るよう注意が必要です。

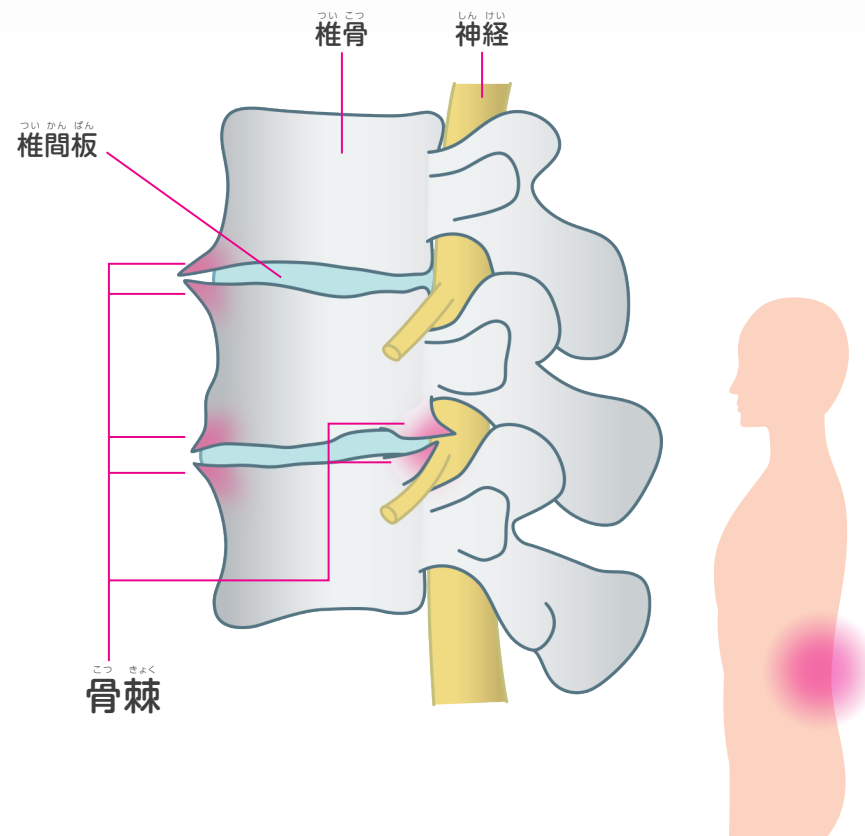
腰痛の原因になる主な病態

1 筋・筋膜性腰痛症



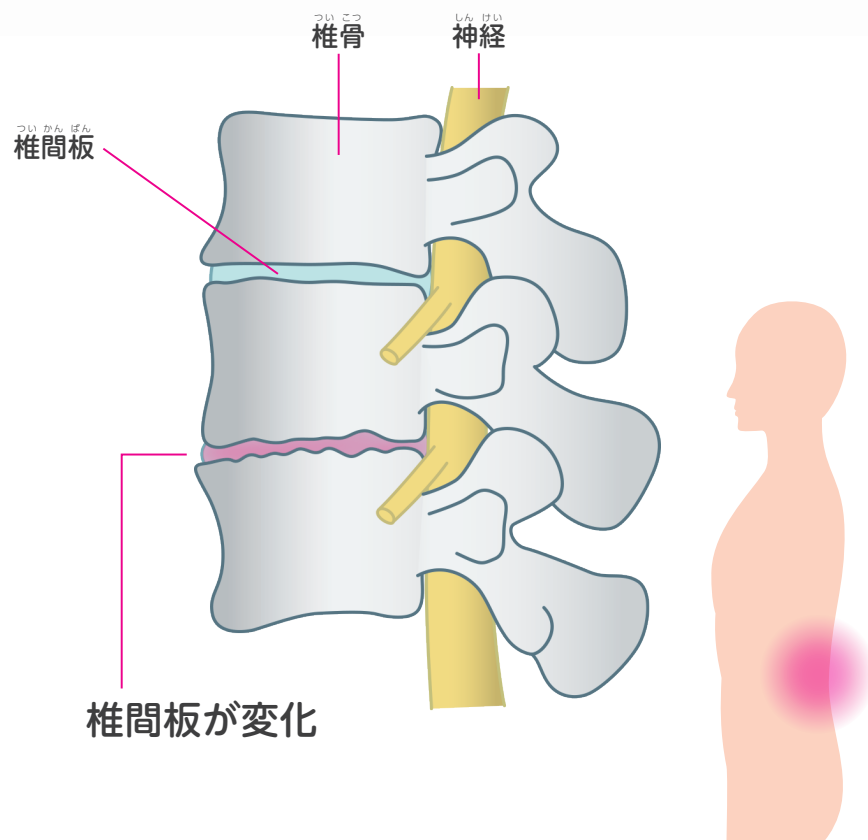
- 腰の筋肉や腰椎に負担のかかる姿勢が原因になります
- 動いたときのみでなく、じっとしているときも、特に脊柱の近くにある筋肉に痛みを感じます
- 前屈がしにくくなり、中腰の姿勢が難しくなります
- 姿勢が原因の場合は姿勢を矯正することが大切です

2 変形性脊椎症



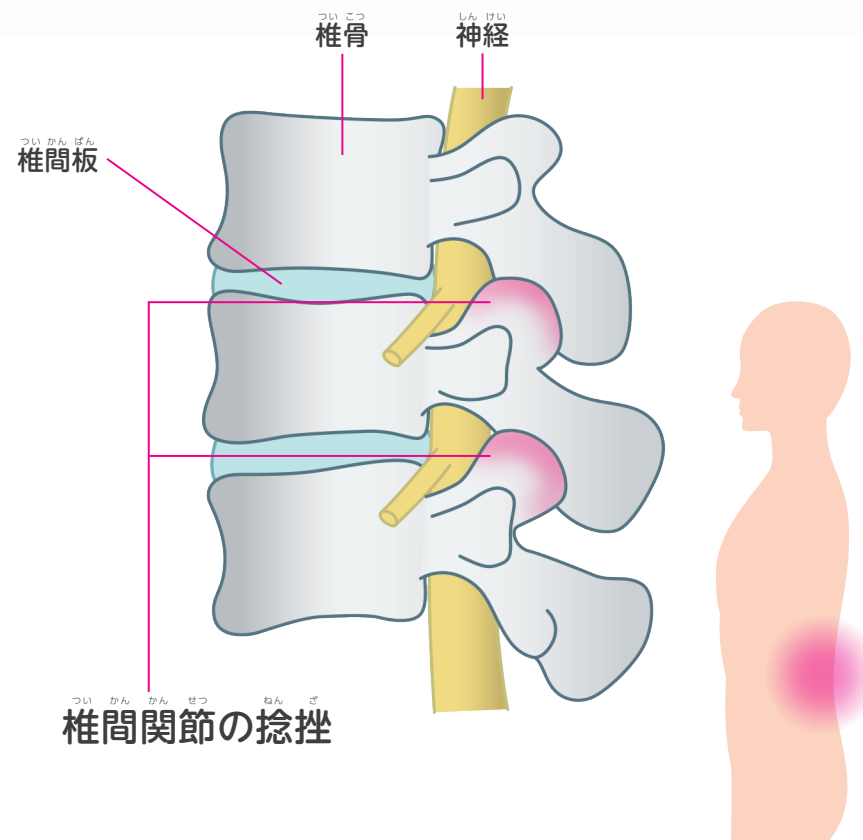
- 加齢によって椎骨の間にある椎間板が変性して動きが悪くなり、骨棘（ほねのとげ）ができることが原因になります
- 椎間板の変形が進行すると、慢性的に痛みを感じるようになり、腰を動かしにくくなります
- 神経が圧迫されて、足などにしびれを感じる場合があります

3 椎間板症



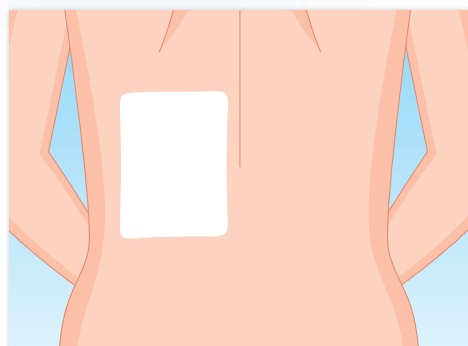
- 加齢によって脊椎の間にある椎間板が変性して、クッションとしての機能が低下します
- そうすると椎間板に炎症が起きたり、脊椎の靱帯や椎間関節、筋肉に負担がかかったりして腰痛が起こります
- 動いたとき、特に前屈したときに痛みが強くなります
- 多くは自然に軽快しますが、椎間板ヘルニアを起こし神経を圧迫した場合は手術も考慮されます

4 腰椎捻挫

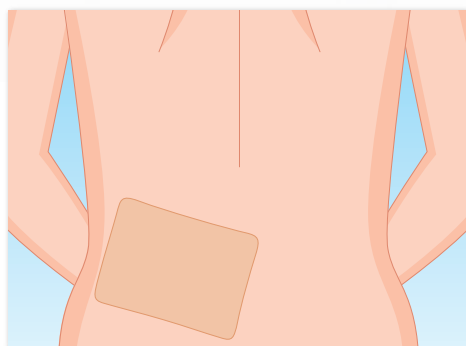


- いわゆる「ぎっくり腰」のことです
- 腰の椎間関節や周囲の筋肉に、許容以上の力がかかってダメージを受けた状態です
- 物を持ち上げようとしたときや、腰をねじったときなどが多いのですが、特に理由なく急に起こることもあります
- 3日くらい安静にし足の痛みやしびれがない場合は、ストレッチをするなど、動ける範囲で動いた方がよいとされています（4日以上安静を続けると背筋が衰えるため）

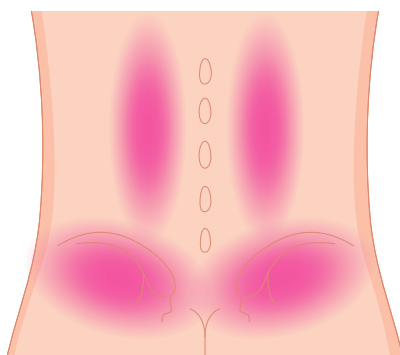
モーラス[®]テープ、モーラス[®]パップXRの貼り方



たてに貼る



ななめに貼る

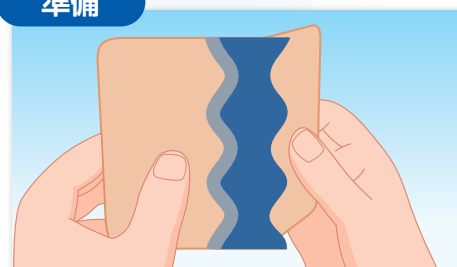


痛みが
出やすい部位

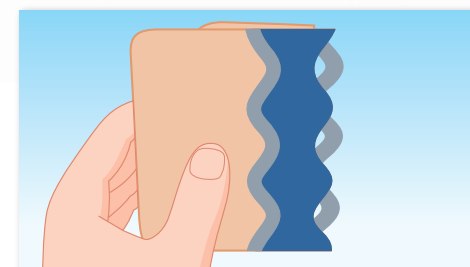
痛む部位によって貼る向きや角度を
変えることもおすすめです

モーラス[®]テープの貼り方

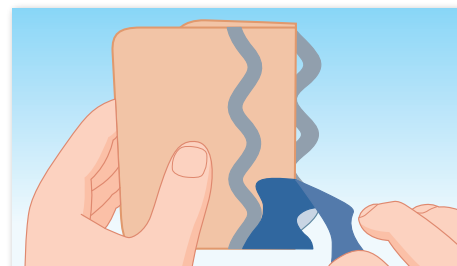
準備



フィルム面を手前に向け、折り返します。



折り返して持ちます。

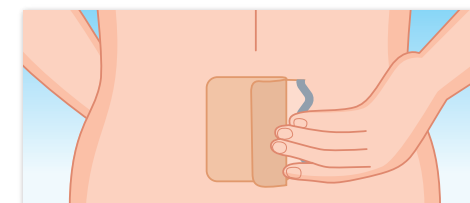


真ん中のフィルムをはがします。

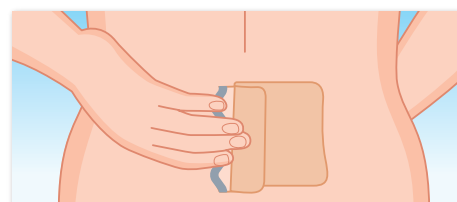
貼り方



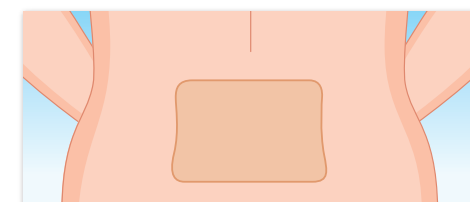
薬面を患部にあてます。



患部にそって、スライドさせながら貼ります。



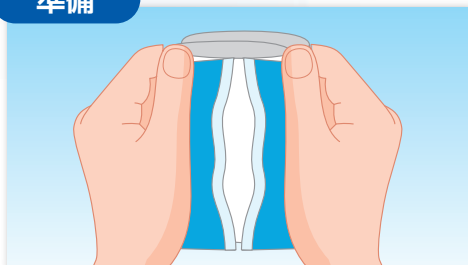
もう一方のフィルムを折り返し、同じ
ようにスライドさせながら貼ります。



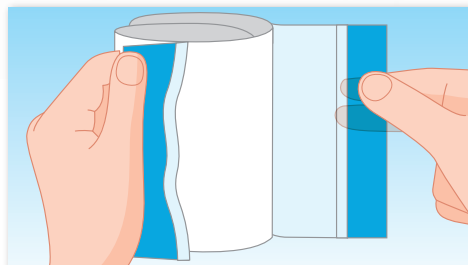
手で押さえて、完成です。

モーラス®パップXRの貼り方①

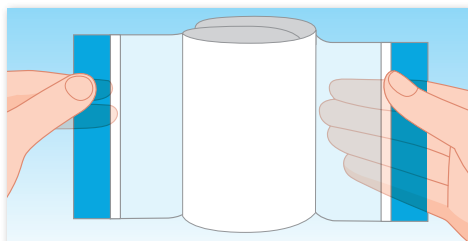
準備



3つ折にして左右に引っ張ると、フィルムの真ん中がはがれて浮き上がります。

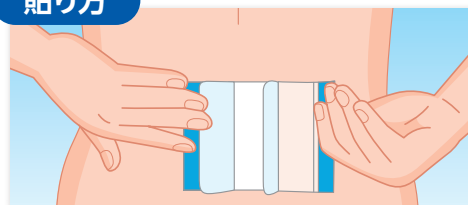


片方のフィルムを折り目まではがします。

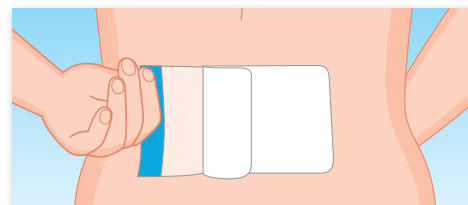


もう片方のフィルムを折り目まではがします。

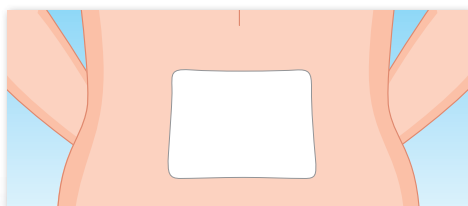
貼り方



薬面を患部に貼り、片方のフィルムをゆっくりはがしながら貼ります。



もう片方のフィルムもゆっくりはがしながら貼ります。



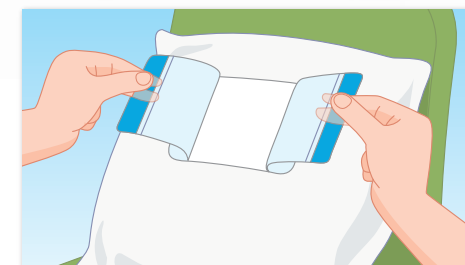
手で押さえて、完成です。

モーラス®パップXRの貼り方②

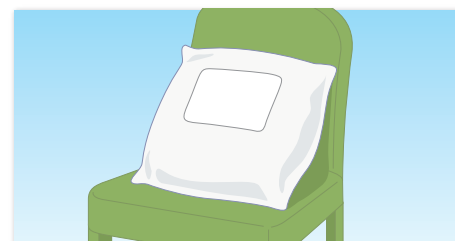
準備



椅子にクッションを立てかけます。



クッションの上に薬剤を置き、フィルムを左右にゆっくり引っ張ってはがします。

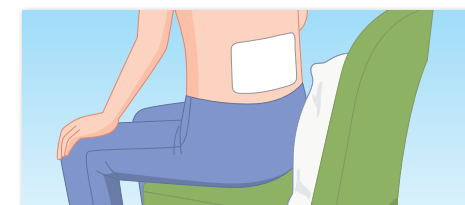


フィルムを完全にはがし、薬面が上の状態になります。

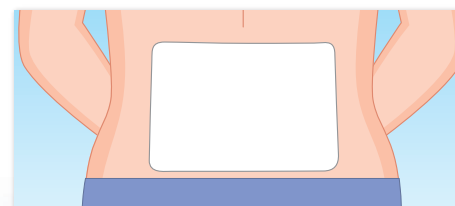
貼り方



椅子に座り、患部に薬剤が当たるように腰を押し付けます。



クッションの上にあった薬剤が、腰に貼られます。



手で押さえて確認し、完成です。

腰痛対策(ストレッチと運動)

悪い姿勢、運動不足がつづく、筋肉が弱くなり、腰への負担が大きくなります。それが腰痛の原因になりますので、腰を支える筋肉を鍛え、腰周辺の動きをよくすることが大切です。少しずつでも毎日、ストレッチと運動を続けることで、筋肉の動きが変わってきます。また、腰だけではなく、足や腹筋など全身の運動も大切です。楽しみながら、長くつづけましょう。

1 足首を動かす(目安:それぞれ15~30秒)

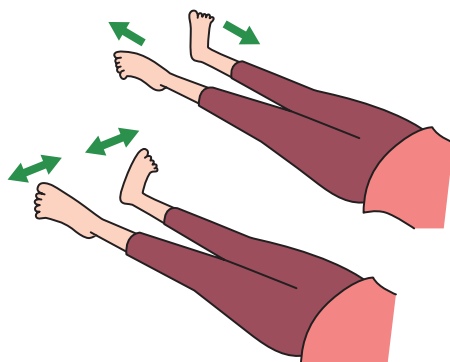
腰への負担が少ない足首のストレッチです。筋肉がほぐれて、血行がよくなります。

●かかとを軸に前後に動かす

- ①あおむけに寝て、片足のつま先を前に倒し、もう片方のつま先を天井に向けて立てる
- ②交互に繰り返す

●かかとを軸に左右に動かす

- ①あおむけに寝て、両足を肩幅くらいに開く
- ②かかとを床につけたまま、つま先を上を立て、左右に動かす



2 ももの裏の筋肉をのばす(目安:左右それぞれ1回10~30秒、1日3~5セット)

骨盤からひざの後ろ側につながる筋肉(ハムストリング)の柔軟性がアップすると、股関節や脊柱の動きがよくなります

- ①イスに浅く座り、背筋をまっすぐに伸ばす
- ②片方の足を伸ばして前に出し、かかとを床につけて足首を直角に曲げる
- ③手を太ももの上におき、背筋をまっすぐにしたまま前傾して、10秒間維持する
- ④左右を替えて繰り返す

目安は左右それぞれ
1回10~30秒、
1日3~5セット



ストレッチと運動のポイント

- 痛みがひどいときは行わない
- 呼吸を止めない
- 無理をせず、痛みのないところまでで止める
- 終わった後に腰を回したり、手足を揺すったりすると効果的

注意点

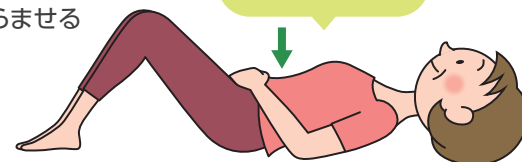
- 始める前に主治医や理学療法士に相談し、自分に適したストレッチと運動を聞いておきましょう

3 腹筋(腹横筋)を鍛える(目安:1日10回)

腰を支える腹横筋を鍛えると、腰が安定します

- ①あおむけに寝て、ひざを立てる
- ②息をゆっくり吸いながら、お腹をふくらませる
- ③息をゆっくり吐きながら、おへそを背中につけるイメージで、できるだけお腹を凹ませる
- ④そのまま浅い呼吸をしながら、お腹を凹ませた状態を5~20秒くらい維持する

目安は1回10回



おへそを背中につけるようなイメージで、
できるだけお腹を凹ませます

4 腸腰筋をゆるめる(目安:左右それぞれ1回10~30秒、1日3~5回)

背骨から股関節の前側につながる腸腰筋が縮むと、姿勢が崩れて腰痛の原因になりますので、ゆるめるストレッチも大切です

- ①片ひざを立て、反対側の足を後ろに伸ばす
- ②後ろ側の足の股関節が伸びるように、お尻を前に動かしてゆっくり力かける(腰が反らないように注意)
- ③10秒間維持する
- ④左右を替えて繰り返す

目安は左右それぞれ
1回10~30秒、
1日3~5回

