

## Q. プロドライバーにとって腰痛は職業病でしょうか？

宅配便の長距離運転手をしてしています。10 年来の慢性腰痛に悩んでおります。同僚にも腰痛持ちが多く、職業病としてあきらめている人も多いようです。腰痛体操も行なっておりますが、効果の程がありません。何か良い対策はないのでしょうか？（運送会社勤務、38 才、大阪府）

## A. 痛み解消に腰痛体操は逆効果！まず筋肉を休ませることが肝要

痛みの元となる仙腸関節の機能異常を予防するために心がけることは、まず、姿勢の問題です。一般的に、良い姿勢というと、背筋をピンと伸ばしていることですが、AKA (Arthro Kinematic Approach、関節運動学的アプローチ) では良い姿勢とは「仙腸関節の機能異常を起こしにくい姿勢」ということです。ギックリ腰を例にとって説明しましょう。ギックリ腰は、中腰の姿勢をとった時によく起こります。中腰で重い荷物を持った途端とか、床に落ちたものを拾おうとした時や、お辞儀をした時にも起こります。中腰の姿勢の時、仙腸関節はゆるんだ状態にあります。この時、荷物を持ち上げるなど、急激に力を入れる左右非対称の強い力が加わり、ゆるんだ位置の仙腸関節は思わぬ動きを強いられ、機能異常を起こすと考えられるのです。つまり、関節がゆるんだ状態の時に思いがけない力を加えると、機能異常を起こしてしまうのです。

このような中腰の姿勢が典型的な悪い例で、AKA では「弱い姿勢」といっています。一方、仙腸関節をゆるんだ状態におかないことが良い姿勢で、これを「強い姿勢」といっています。ですから、荷物を持ち上げる時は腰を落とし、仙腸関節を遊びのない状態にしてから持ち上げればいいのです。こうすればギックリ腰に苦しむことはなくなります。座って仕事をする人の場合、背筋を伸ばして強い姿勢にしていれば機能異常を起こしにくく、腰痛になりにくいことも確かです。しかしそのためには、筋肉や靭帯を緊張させ続けなければなりません。やがて疲れてしまいます。

そのため、つい弱い姿勢になってしまいますが、これは機能異常を起こしやすい姿勢です。疲れたと思ったら、筋肉をリフレッシュさせるため、少し休むことが必要になるわけです。痛みが出そうになったら、「前屈・後屈体操」(図) をするか、姿勢を変えてみるといいでしょう。

## 痛みの予感がしたら「前屈・後屈体操」

もし、前屈・後屈体操をして痛みがあるようなら、すでに仙腸関節機能異常が進んでいる状態です。早めに AKA 療法を受けることをおすすめします。整形外科などですすめられる腰痛体操の場合も同様で、痛みを我慢して体操をすればするほど、腰痛がひどくなるようなことがあります。一般に、痛みをとるといわれているどんな体操も、関節の機能異常はとれません。

水泳も、実際には逆効果となることかあります。特に平泳ぎやバタフライは仙腸関節の機能異常を起こしやすく、他の泳法でも疲れがたまるほど泳ぐと筋肉が疲労し、体を支えきれず仙腸関節に直接重みがかかり、機能異常を起こしやすくなるのです。腰痛持ちにとって水泳は、AKA で痛みをとった後、予防の目的で軽くなるのが最適と考えられます。

腰痛を再発させないためには、以下の点に注意します。

- ①中腰姿勢をとらない。物を持ったり、拾う時は膝を曲げ腰を落として持つ。
- ②長時間の車の運転など、長い時間、立位、座位に関係なく、同一姿勢をとらない。
- ③痛みが出始めたり、予感がしたら、すぐ前屈・後屈体操をする。
- ④疲れをためない。できる限り楽をする。疲れたら少し横になり、筋肉を休ませる。
- ⑤ふとんは、自然に寝返りをうてるように、硬すぎず、軟らかすぎず。そして、膝を曲げて眠ること。



(週間ポスト 1996年8月2日号より)