

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック⑤](#) | [腰痛チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

生活習慣病予防自己チェック⑤ 腰痛チェック

生活習慣病予防自己チェック⑤

腰痛チェック

腰骨は脊椎（背骨）の一部で、通常5つの腰椎から成り立っています。それぞれの腰椎の間には椎間板という軟骨があり、クッションの役割をしています。また、腰椎の中には脊柱管と呼ばれるトンネルがあり、脳から出た脊髄、馬尾神経などの通り道となっています。

腰椎の役割は主に三点あります。第一は、体を支える。第二は、体を曲げたり伸ばしたりする。第三は、重要な神経の通り道です。このように、大きな動きと安定性を同時に求められるので、腰椎には過剰な負担が掛かりやすく全身の関節のなかで、最も痛みを生じやすい部位の一つです。高齢社会をむかえ、腰痛患者はますます増加しています。

背筋を伸ばした暮らしを続けるためにも、腰痛にならないための生活改善を図りましょう。

あてはまる項目をチェックしよう

運動不足である。	
普段から姿勢が悪いと言われている。	
太っている。	
乳製品はあまり食べない。	
ストレスが多い。	
毎日2時間以上車の運転をしている。	
仕事（作業）は1日中ほとんどデスクワークである。	
2～3ヵ月以上腰痛が持続している。	
臀部や下肢後面、外側にしびれ、痛みがある。	
免疫抑制剤（ステロイド剤）などを飲んでいる。	
動いているときばかりでなく、横になっても痛い。	
ケガや重いものを持ち上げたことがきっかけで、痛くなった。	
下肢の筋力が低下した（つま先立ち、かかと立ちができない）	
骨粗しょう症と診断されている。	
腰を曲げたり、反らしたりすると痛みが増す。	

診断（目安です）

● 0～2個

あなたの腰はOKです。よい姿勢をこれからも保ってください。よく歩き、適度な運動でさらに足腰を鍛えましょう。ただし8番目以下の項目に2個以上チェック箇所がある場合は、精密検査が必要です。その場合は専門医の診断を受けましょう。

● 3個～5個

あなたの腰痛は慢性化していませんか。まずは生活習慣の改善です。それでも治らない場合は専門医の診断を受け、原因をはっきりさせましょう。腰痛治療の場合、病院でなければ治せないケースはそれほど多くはありませんが、反面、治療が遅れると大変なことになる腰痛が時折隠れていますので要注意です。独りよがりの判断は禁物です。

● 6個以上

これ以上腰痛を悪化させないために、すぐに専門医の診断を受けてください。ひどい腰痛には、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、腰椎すべり症などによる神経圧迫が原因の腰痛、骨粗しょう症や外傷が原因となり生じた骨折による腰痛、腫瘍や脊髄の感染が原因の腰痛、尿管結石・慢性膵炎などの内臓疾患に伴う腰痛などがあります。こうした腰痛の場合、疾患に応じた治療が重要ですので、疑わしい場合は専門病院で精密検査を受けておけば安心です。腰痛治療も早期発見、早期治療がキーワードです。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[🔍 サイトマップ](#) [📄 このサイトについて](#) [🔒 個人情報保護の取組みについて](#)

[🏠 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.