

# ぎっくり腰の対処法と予防法

重い荷物を持ち上げようとした瞬間、腰に激痛が走り、「痛っ」と思わず叫んだ——同じような経験をもつ人は多いのではないのでしょうか。冬の間、運動不足が続いた人は特に注意を。ぎっくり腰が起きたときの対処法と、再発予防法をご紹介します。

## 前かがみや急な腰のひねりが引き金になりやすい

ぎっくり腰とは、急に起こる激しい腰痛の俗称で、正式には急性腰痛症といえます。ぎっくり腰は年代を問わず発症し、男女差はありません。ぎっくり腰を招く姿勢で最も多いのが前かがみです。重いものを持つとして、顔を洗おうとして、靴を履こうとしてなど、前かがみになる姿勢は日常生活の中に多々あるので注意しましょう。後ろから声を掛けられ振り返る、といった腰をひねる動作も、ぎっくり腰の引き金となります。

ぎっくり腰の主な原因は、腰椎（背骨の腰の部分）の椎間関節のねんざやじん帯の損傷、関節を包んでいる部分のめくれやねじれ、腰背筋の肉離れなどです。また、椎間板ヘルニアや急性膵炎、尿管結石といった病気の症状の一つとしてぎっくり腰が現れることもあります。原因がはっきりしないケースも多くみられます。

## 2～3日の安静後、体を積極的に動かす

ぎっくり腰が起きたら、膝を少し曲げて横向きに寝る、あお向けに寝て膝の下にクッションなどを入れ、膝を少し曲げるなど、楽な姿勢で安静を保ちます。市販の湿布薬を貼るのもよい方法です。湿布薬は、腰部が腫れていれば冷やすタイプが勧められますが、ぎっくり腰の場合、腫れていることが少ないので温めるタイプ、冷やすタイプのどちらでもご自身が楽になるほうを選ぶとよいでしょう。発症後、2～3日したら無理をしない範囲でできるだけ体を動かすようにします。用心しすぎて安静を続けていると、回復が遅れてしまうからです。ただし、じっとしていても痛みが治まらない、時間が経つにつれ痛みが強くなる、足がしびれるといった場合は、何らかの病気が引き金となっている可能性があります。できるだけ早く医療機関を受診するようにしてください。

## 症状がつかいときは早めに受診

ぎっくり腰は一度起こすと、その後も繰り返しやすいくなります。再発を防ぐには、痛みが治ったら、今号の特集で取り上げている腹筋運動や背筋運動（中面）で筋力を強くしたり、ウォーキングで体力を向上させたりすることが有効です。

ぎっくり腰を起こしやすい前かがみの姿勢や、急に腰をひねるといった腰に過剰な負担をかける姿勢や動作、重いものを持つようなことは避けるようにしましょう。

体重が重いと腰にかかる負担が多くなり、ぎっくり腰を起こしやすくなります。腹八分目の食事を心がけるとともに、積極的に運動を行い、適正体重（身長[m]×身長[m]×22）を保つことも大切です。なお、対処法などぎっくり腰についてわからないことは薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：塚直子

クスリンです。

**ご意見をお寄せください** より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

**読者アンケート** 締め切りは、4月5日（当日消印有効）です。

**回答方法** ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
  - かかりつけ薬剤師を知っていますか？（知っている・知らない）
  - ①の薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所
  - 氏名
  - 性別
  - 年齢
  - 電話番号

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



大豆イソフラボン由来の成分エクオールを手軽に摂取できる食品「エクエル」をプレゼント。エクオールには女性ホルモンに近い働きがあり、骨の健康のサポートも期待できます。1日4粒で10mgのエクオールを摂取することができます。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼントの目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

**お知らせ**

**お詫びと訂正**  
本紙2月号でご紹介した「花粉症におすすめのツボ」の名称に誤りがありました。「開元」は正しくは「関元（かんげん）」でした。お詫びして訂正いたします。

**健康脳クイズの答え**  
答えは、「ウグイス」でした。

ク	チ	シ	カ	イ
ウ	キ	ヨ	ン	
ワ	ウ	イ	ロ	ウ
	ス	キ	ク	ラ
カ	イ	ハ	ナ	
オ	カ	ド	チ	ガイ

**次号予告** 4月号は「朝ごはん」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

**QRコード** 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-46-2  
クラスAネットワーク Life3月号係

# コツコツ続けて 骨、元気

■ぎっくり腰の対処法と予防法…4  
エクオール含有食品を100名様にプレゼント…4

●すべての骨は5年で入れ替わる!?

骨は活発に代謝している生きた組織です。古くなった骨を壊す細胞（破骨細胞）と、新しい骨をつくっていく細胞（骨芽細胞）の連携により、骨は常につくり替えられ、約5年ですべての骨が新しく入れ替わります。

●骨量のピークは20～40歳代前半まで

成長期には骨芽細胞の働きが活発で、骨量は増え続けますが、20歳くらいになると骨芽細胞と破骨細胞の働きは同程度になります。その状態が40歳代前半まで続き、それ以降は破骨細胞の働きが勝り、骨量は減少の一途をたどります。

## 早春コツコツウォーキング 骨にいい3つのこと

**1 かかとからの着地で骨に刺激**

宇宙の無重力環境下では骨量が激減!

宇宙飛行士が地球に戻ってくると、骨量が減っているというのは有名な話です。宇宙の無重力の環境では骨に体重の負荷がかからないため、骨が弱くなってしまいます。

**2 ビタミンDを皮膚で合成**

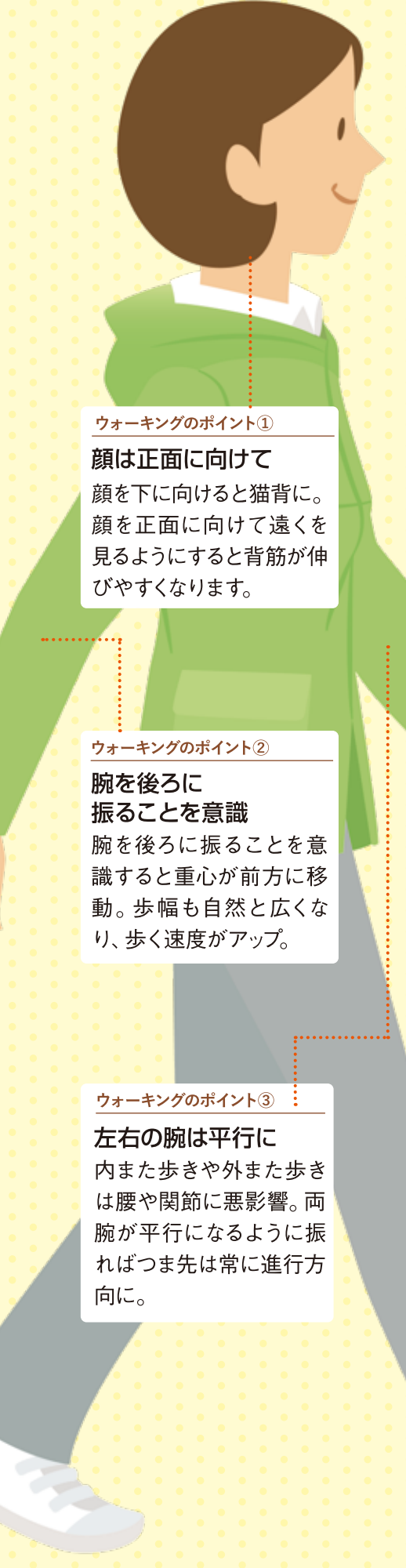
骨を丈夫にするビタミンD

ビタミンDは、骨の重要な材料であるカルシウムの小腸からの吸収を助けています。ビタミンDが不足すると骨が弱くなり、骨折しやすくなるのがわかってきます。

**3 バランス力の維持・向上で転倒防止**

バランス力の低下は転倒・骨折のリスクに

バランス力が低下すると、ちょっとしたはずみで転倒しやすくなります。そのうえ、骨量が減っていると、転倒による骨折、さらには寝たきりへと進みやすくなります。



**ウォーキングのポイント①**  
顔を正面に向けて  
顔を下に向けてと猫背に。顔を正面に向けて遠くを見るようにすると背筋が伸びやすくなります。

**ウォーキングのポイント②**  
腕を後ろに振ることを意識  
腕を後ろに振ることを意識すると重心が前方に移動。歩幅も自然と広くなり、歩く速度がアップ。

**ウォーキングのポイント③**  
左右の腕は平行に  
内また歩きや外また歩きは腰や関節に悪影響。両腕が平行になるように振ればつま先は常に進行方向に。



**じっくりと負荷をかけるウォーキング**

ウォーキングは骨にじっくりと負荷をかけ、しかもその刺激が繰り返されるため、大きな力がかかる運動と同じくらいの効果があるといわれています。かかとからしっかり着地しましょう。

**骨のために1日15分日光に当たろう**

ビタミンDは食物から摂取できるだけでなく、紫外線を浴びることで、皮膚で合成されます。春先であれば手のひらを15分程度日光に当てるだけで、1日の必要量以上のビタミンDが合成されます。

**美しいフォームでのウォーキングを心がけて**

バランスが悪くなると、まっすぐ歩けなくなったり、バランスをとるために歩幅が狭くなったりします。美しいフォームでのウォーキングはバランス力の維持・向上につながります。

**15 min**

**美しいフォームでのウォーキングを心がけて**

バランスが悪くなると、まっすぐ歩けなくなったり、バランスをとるために歩幅が狭くなったりします。美しいフォームでのウォーキングはバランス力の維持・向上につながります。

イラストレーション：金子真理

# 簡単運動

運動は毎日の積み重ねが大切です。気軽にできる簡単運動をご紹介します。※腰や足に痛みのある人は痛みのない範囲で行いましょう。

## 下半身

### かかと落とし

目安 1セット 20~30回  
1日 1~3セット



かかとの骨に負荷を与え、その刺激を全身に伝えます。ふくらはぎの筋力アップの効果も。両足をそろえてつま先立ちに。つま先にかけていた体重をかかとに移す感じで、かかとを一気に落とします。

### 1段昇降運動

目安 昇降を1セットとし  
1日 50セット



体重を上下方向に移動させる昇降運動は平地での歩行よりも、多くの筋肉に負荷をかけられます。片足ずつ踏み合に上り、両足をそろえます。そのままのかかとに移す感じで、かかとから床に下ろします。

### 片足立ちフラミンゴ

目安 左右を1セットとし  
1日 5~6セット



足の付け根の骨を強くしたり、おなかやお尻、太ももの筋力やバランス力を向上させます。片方の手でイスの背もたれにつかまり、片足を床から5~10cm上げ、1分間キープ。反対側の足も同様。

### 腰を後ろに引くスクワット

目安 1セット 5~10回  
1日 1~3セット



背中やおなか、腰のまわり、太ももなど、下半身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。膝がつま先より前に出ないようにして、お尻をゆっくり下げ、元の状態にゆっくりと戻します。

筋力が低下している人は机に手をつき、背筋を伸ばしてイスからゆっくり立ち上がった座ったりしましょう。

## 上半身

### 上体起こし

目安 1セット 5~10回  
1日 1~3セット



背中をそらすことで、立ち上がる動作や腹式呼吸など、生活に密接に関わる腹部の筋肉を鍛えます。うつ伏せになり、床に手をつき、両手の力で上体を起こして10秒間キープ。ゆっくり元に戻します。

### 背筋運動

目安 1セット 5~10回  
1日 1~3セット



立ったときに姿勢を安定させる背骨やそのまわりの筋肉を強化し、背中の曲がりを防ぎます。へそのあたりにクッションを入れて上半身を無理なく起こせる範囲で5~10秒静止。ゆっくり元に戻します。

### 腹筋運動

目安 1セット 5~10回  
1日 1~3セット



腹筋を鍛えることで、背骨を支える力をつけ、美しい姿勢を保ちます。あお向けになり両膝を立て、両手を太ももに。息を吸いながら両手を膝へ滑らせ、息を吐きながら5秒間静止。ゆっくりと戻します。

# 元気な骨は運動と食事から

運動で骨と筋肉を刺激し、食事で骨の栄養を補給。この2つで骨量減少のスピードをダウン。

# 栄養補給

骨をつくるのに欠かせない栄養素。毎日の食事が骨を強くします。

## カルシウムを摂ろう

日本人が1日の必要量を摂れていない栄養素の一つです。

### 吸収率が高い乳製品

カルシウムは体内になかなか吸収されにくいという特徴があります。効率よく摂るためには吸収率が注目することも重要です。カルシウムを多く含み、しかも吸収率が高いのが乳製品です。

### 乳製品・大豆製品を1日2品

大豆もカルシウムの豊富な食品です。豆腐や厚揚げ、がんもどき、きな粉などは消化もよく効率的。牛乳やヨーグルトなどの乳製品や大豆製品を1日2品取り入れましょう。

### 魚は骨まで食べられる調理を

骨や殻まで食べられる小魚や桜えびはカルシウムの宝庫。砕いてふりかけにすれば消化吸収も◎。イワシや小アジは南蛮漬けやマリネなど、酢で骨ごと柔らかくして食べられる工夫を。

### カルシウム剤やサプリメントを利用するときは



カルシウムの過剰摂取は血管障害のリスクを高めたり、ほかのミネラルの吸収を阻害する可能性も。サプリメントを利用する場合は、1日の摂取量を参考にし、摂りすぎないように注意。

## ほかにも摂りたい栄養素

### コラーゲンの材料たんぱく質

骨を鉄筋コンクリートに例えると、コンクリート部分がカルシウム、鉄筋部分がコラーゲンに当たります。コラーゲンの材料はたんぱく質。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。

### カルシウムの吸収を助けるビタミンD

ビタミンDは摂取されたカルシウムが小腸から血液中に吸収されるのを助けます。また、カルシウムを骨に沈着(石灰化)させて骨を強くします。イワシ丸干し、サケ、干し椎茸などに多く含まれます。

### 骨の質を改善するビタミンK

ビタミンKは、骨の石灰化を調節するオステオカルシンというたんぱく質を活性化させたり、骨に直接働いて骨の質を改善します。小松菜やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に豊富。

## カルシウム摂取を増やすコツ

### スキムミルクを積極的に活用

カルシウムとたんぱく質が豊富で、しかもカロリーが低い乳製品がスキムミルク。カレーやシチュー、天ぷらの衣に混ぜると牛乳嫌いの人でも乳製品を摂りやすくなります。

### 牛乳と和食のコラボ“乳和食”

和食に牛乳・乳製品を使用した“乳和食”が人気上昇中。サバの味噌煮や豚汁などの調理の際に牛乳を加えれば、おいしくてカルシウムもたっぷり。味噌や醤油の量が少なくてすむので減塩効果も。

## 知っておきたい

### …コツコツ情報…

#### 「背が縮んだ」と感じたら受診

骨がスカスカになると、背骨が自分の体重に耐えきれなくなり、気づかないうちに骨折していることが。「背が縮んだ」「背中が曲がってきた」と感じたときは受診を。

#### 骨粗しょう症の情報をゲット

公益財団法人骨粗鬆症財団では、骨粗しょう症に関する情報紙「カノープス」をメールで隔月配信(無料)。レシピや運動など、骨を元気にするヒントがデータで届きます。

#### 骨量を測定して骨の状態を知ろう

骨粗しょう症の早期発見・早期治療のためには、骨量を測定し、骨の状態を知ることが大切。自治体で検診を行っていることも。近くの保健所などに問い合わせを。

## ゲンキレシピ vol.97

### ブロッコリーチャンプルー

調理時間:15分 エネルギー:約300kcal  
塩分量:1.0g

#### 骨の健康にカルシウムとビタミンKを

骨や歯の成分となるカルシウムは日本人が不足しがちな栄養素。カルシウムが豊富な豆腐に、骨の健康維持に欠かせないビタミンKが摂れるブロッコリーを組み合わせた。ブロッコリーはビタミンCも豊富なため、調理の際には加熱時間を短くしてビタミンCの損失を少なくしましょう。

**材料(2人分)**

- ブロッコリー 1/2株
- 卵 1個
- オイスターソース 少々
- 木綿豆腐 1/2丁
- ゴマ油 少々
- 塩 少々
- 豚薄切り肉 80g
- しょうゆ 少々
- コショウ 少々

**作り方**

- 木綿豆腐は水気を切ってから、食べやすい大きさに切っておく。
- 豚肉は3cm幅に切って、塩、コショウする。
- ブロッコリーは小房に分けて沸騰した湯で1~2分茹でる。
- フライパンにゴマ油を熱し、豚肉と豆腐を炒め、豚肉に火が通ったら溶き卵を回しかける。
- 卵が少し固まってきたら、軽く全体を混ぜてブロッコリーを加える。
- しょうゆとオイスターソースで調味してできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
ご覧ください Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? **答えは、4ページにあります**

1	B	2	3	4	C
5		6			
		7	A	8	
		9	D	10	
11			12		
13					

**〈タテのカギ〉**

- イソップ物語のような教訓、風刺を含んだたとえ話
- 親友、知人
- 体からしみ出る重み、威厳
- 時候、気候のこと
- 人の運勢や吉凶を判断すること
- 夏の風物詩ともいえる果物
- これが利くと色々大変を聞いてもらえる
- アブと間違えやすい

**〈ヨコのカギ〉**

- 言っても仕方ないことを言って嘆くこと
- イスラエルとヨルダンとの境にある塩湖
- 常識からかけ離れた言動のことを「〇〇離れ」という
- 名古屋のお土産のお菓子と言えば
- 農具の鋏、鎌、〇〇
- 人が馬に乗る時に用いる物
- 数学で、問題を解いて得られた答えのこと
- 見当違いのこと

**脳が喜ぶ話** 料理は脳の刺激に効果的。春になり蓬が芽吹いてきました。ふだんは料理をしない人も、蓬を摘んで草餅を作って脳を活性化しませんか?

治療中の方へ すでに骨粗しょう症と診断され、病院にかかっている人は、運動やカルシウム摂取などは、医師に相談して行いましょう。