

腰痛は日本人の国民病？

# 知って分かって **腰痛** 対策



監修：高桑 昌幸

高桑整形外科永山クリニック 院長／旭川医科大学 整形外科科学講座 客員講師

「腰痛」は、病気の名前ではなく、腰を中心とした痛みや張りなどの不快感の総称です。腰痛に悩む人は非常に多く、最近の厚生労働省の調査では、男女とも腰痛が自覚症状のトップを占めています。日本人の8割以上が生涯に一度は腰痛を経験するともいわれています。

腰痛の原因はさまざまです。「腰椎椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」など原因となる病気ははっきりしている腰痛もありますが、多くは、痛みの原因が特定しきれない「非特異的腰痛」と呼ばれる腰痛で、日ごろの姿勢・動作、運動、食事など生活習慣を改善することで痛みをコントロールできる可能性があります。

本冊子であらためて腰痛について学び、正しい知識を持ち、怖がりすぎず前向きに腰痛予防・対策に取り組みましょう。

## ◆ 目次 ◆

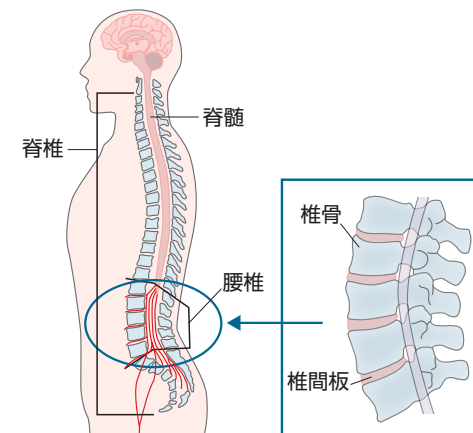
腰は上半身を支える重要な部位 .....	3
腰痛は男女とも自覚症状のトップ .....	4
腰痛の分類―「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」 .....	5
「特異的腰痛」の原因となる代表的な病気 .....	6
「非特異的腰痛」にはさまざまな要因が関与 .....	7
生活習慣の改善で腰痛を予防しよう .....	8
実践！腰痛予防―食生活の改善 .....	9
実践！腰痛予防―正しい姿勢・動作 .....	10
実践！腰痛予防―運動・ストレッチ .....	12
漢方でみる腰痛リスク―「瘀血」と「腎虚」 .....	14



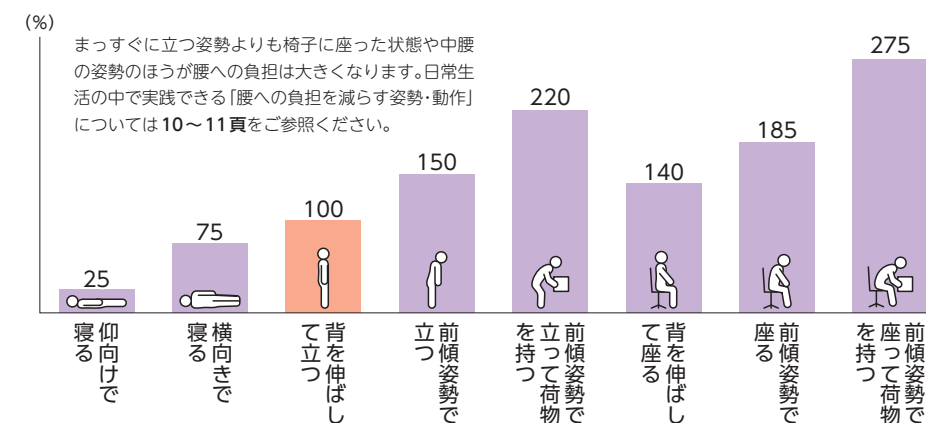
## 腰は上半身を支える重要な部位

腰（腰部）は、背中の下部からおしりにかけての領域を指します。5つの骨（椎骨）がブロックのように積み重なった腰椎と骨盤、筋肉、靱帯などで構成されています。二足歩行に進化した人類は、体重の約3分の2を占める上半身を腰で支える必要があるため、どうしても腰に大きな負担がかかります。腰痛の症状が多いのは人類の宿命ともいえます。

腰への負担は姿勢の違いによって大きく変化します。日常生活の中で腰への負担が少ない姿勢を心がけることが大切です。



## ■ 姿勢による腰椎椎間板内圧（腰への負担）の変化<sup>1)</sup>



このように姿勢の違いで腰への負担は変わります。「どんなとき、どんな姿勢で腰痛が出るか」なども腰痛の原因を考えるときに大切になります。



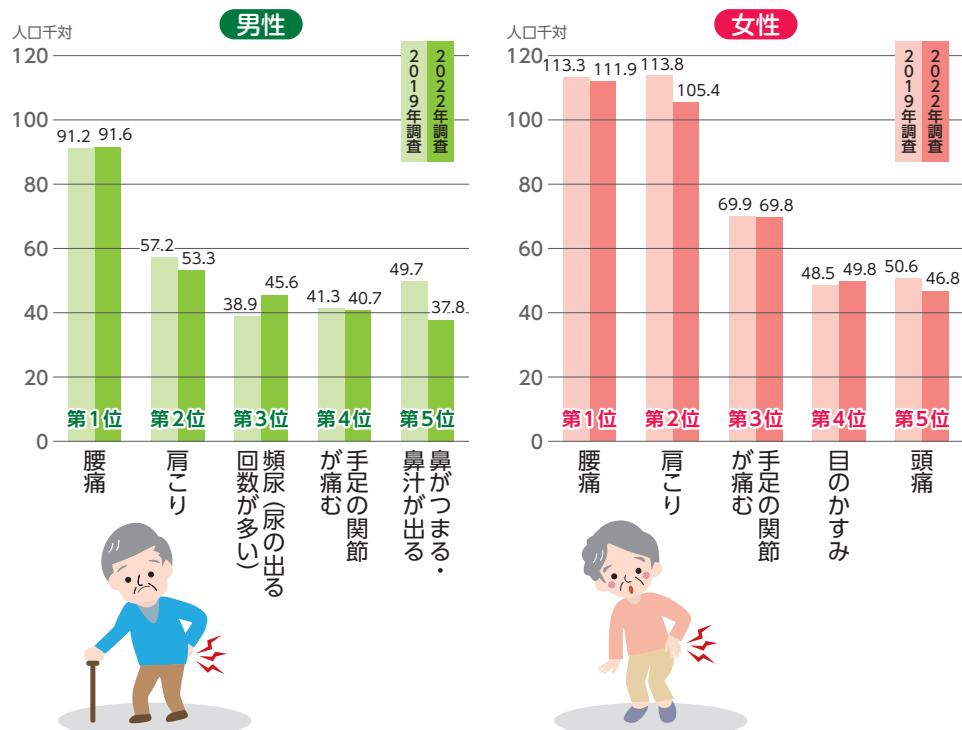
1) Nachemson. SPINE. 1976, 1(1), p.59-71.



## 腰痛は男女とも自覚症状のトップ

腰痛に悩んでいる人は非常に多く、厚生労働省の国民生活基礎調査（2022年）では、日本人の自覚症状で最も多い症状は男女とも「腰痛」という結果が出ました。

2019年調査では女性の1位は「肩こり」でしたが、コロナ禍で外出自粛が求められる状況が長く続いたことも影響し、2022年調査では女性も「腰痛」が「肩こり」を上回りました。腰痛はもはや「国民病」といいいいほど、日本人の多くが経験する症状となっています<sup>1)</sup>。



腰痛の方が増えるに従って、ガイドラインなど治療方針も検討されてきています。医療機関にご相談ください。



1) 厚生労働省. 2022年（令和4年）国民生活基礎調査. III 世帯員の健康状況, p.17.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/04.pdf> (参照-2025-1-24)

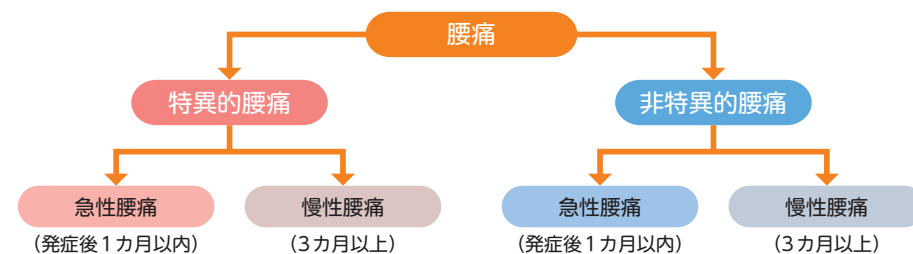
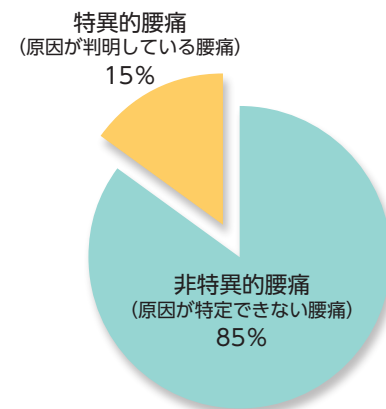


## 腰痛の分類—「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」

腰痛のうち、検査や画像診断で痛みの原因が特定できるものを「特異的腰痛」、痛みの原因が特定しきれないものを「非特異的腰痛」と呼びます。非特異的腰痛は、腰痛全体の約85%を占めるといわれてきましたが<sup>1)</sup>、最近は診断技術の向上により原因が特定できるケースも増えています（整形外科ではエコー診断なども増えてきています）。

日本人の腰痛で特に深刻なのは、3カ月以上の長期にわたって痛みが続く「慢性腰痛」です。作家・夏樹静子さんの『椅子がこわい—私の腰痛放浪記』には、死を思い浮かべるほど鋭い腰の痛みで3年もの間苦しんだ記録が書かれています。

慢性腰痛が厄介なのは、大半が原因不明の非特異的腰痛だからです。しかし、骨や筋肉に異常を確認できず、治療手段がないとされる非特異的腰痛も、日常生活での姿勢・動作を変えることで痛みが劇的に軽減されることがあります。夏樹静子さんも執筆の仕事を楽しむことで痛みから解放されたと報告しています。



腰痛は、恐れにつながることも多く、治療の過程で「こうすれば良くなる」などの成功体験を得ることも大切になります。



1) Deyo RA, et al. JAMA. 1992; 268(6), p.760-765.



## 「特異的腰痛」の原因となる代表的な病気

検査などで診断をつけることができる「特異的腰痛」の原因となる代表的な疾患（病気）には「よう ついついかんばん腰椎椎間板ヘルニア」と「よう ぶ せきちゅうかんきょうさくしやう腰部脊柱管狭窄症」があります。加齢などにより骨強度が低下する「こつ そしやうしやう骨粗鬆症」も腰痛の原因となることがあります。

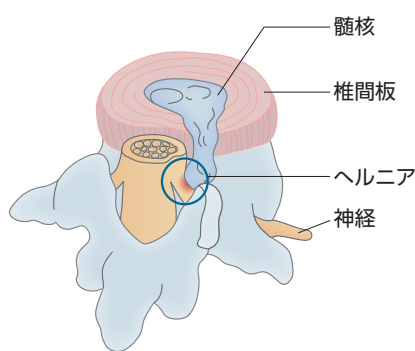
高齢社会の現在、骨粗鬆症による「いつのまにか骨折」が増えています。最近では、せんちやうかん せつ仙腸関節という腰と骨盤の間の大きな関節が絡む腰痛も注目されています。

ほかに、神経・内臓の病気、血管系の異常、がんや難治性の皮膚疾患などが原因で起こる腰痛もあります。腰痛が気になる方は、できるだけ早期に医療機関を受診し、専門の医師に相談してください。

### 腰椎椎間板ヘルニア

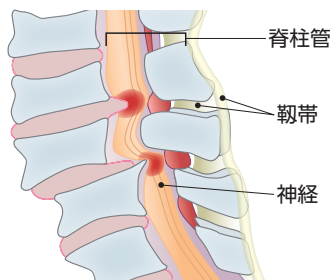
腰椎は、5つの骨（椎骨）と椎間板が交互に積み重なってできています。椎間板の中にはゼリー状の髄核があり、椎間板ヘルニアでは、何らかの理由でこの髄核が押し出され、神経を圧迫します。若い世代に多い病気です。ただし、画像でヘルニアがあっても必ずしも症状に関与していないこともあります。また、多くのヘルニアは、数カ月で自然に吸収されてくるものが多いことも分かってきました。

ヘルニアは「飛び出す」ことをいいます。脱腸も「鼠径（そけい）ヘルニア」といいますね。



### 腰部脊柱管狭窄症

加齢により椎骨や椎間板が変形・変性したことが原因で、神経が通っている腰部の脊柱管という通り道が狭くなり、神経が圧迫された状態。中高年に多くみられる病気です。間欠跛行という、下肢がしびれてだるくなり長く歩けないなどの症状があります。中には、動脈硬化を基にした血管病変も隠れていることがあります。

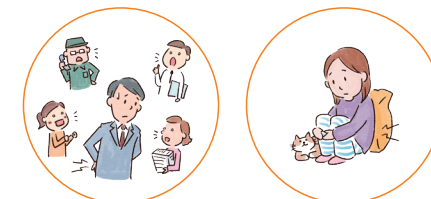


## 「非特異的腰痛」にはさまざまな要因が関与

「非特異的腰痛」と呼ばれる腰痛は、特定の病気ではなく、職場・家庭での無理な姿勢・動作の積み重ねや長時間同じ姿勢を取り続けることで起きるといわれています。急に無理な動作をしたときに起こるいわゆる「ぎっくり腰」も非特異的腰痛に含まれます。無理な姿勢・動作を取らざるを得ない場合は、腰まわりの筋肉の使い方や腰痛を防ぐコルセットなどによる予防を考えていく必要があります。

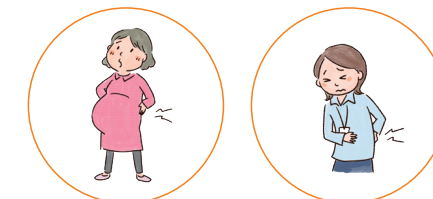
ストレス・うつなどの心理・社会的要因、妊娠や生理などの女性特有の要因が関与して腰痛が長期化するケースもあります。

### 心理・社会的要因



ストレス・うつなどの心理・社会的要因に伴う腰痛もあります

### 女性特有の要因



妊娠、生理（月経）や婦人科疾患などに伴う腰痛もあります。生理が止まると、若くても骨強度が下がることがあります（例：妊娠後骨粗鬆症）

### 生活習慣病（メタボ）・フレイルと腰痛

肥満・生活習慣病に起因するメタボリックシンドローム（メタボ）や加齢に伴うフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）も腰痛に関連するといわれています。特に肥満は腰痛のリスクを高めることが分かっており、2017年度の厚生労働科学研究では、肥満の判定などに用いるBMI（[体重（kg）] ÷ [身長（m）の2乗] で算出される値）が高い人ほど腰痛を訴える割合が高いという結果が示されました<sup>1)</sup>。メタボ予防やフレイル予防に取り組むことは、腰痛のリスクを低減させる上でも大切です。

※喫煙も腰痛の原因になります

心理的要因に伴う慢性腰痛の痛みは、腰だけではなく脳内の異常反応も起きています。痛みを減らすには正しい知識を持ち、恐れずに「動くこと」が大切です。

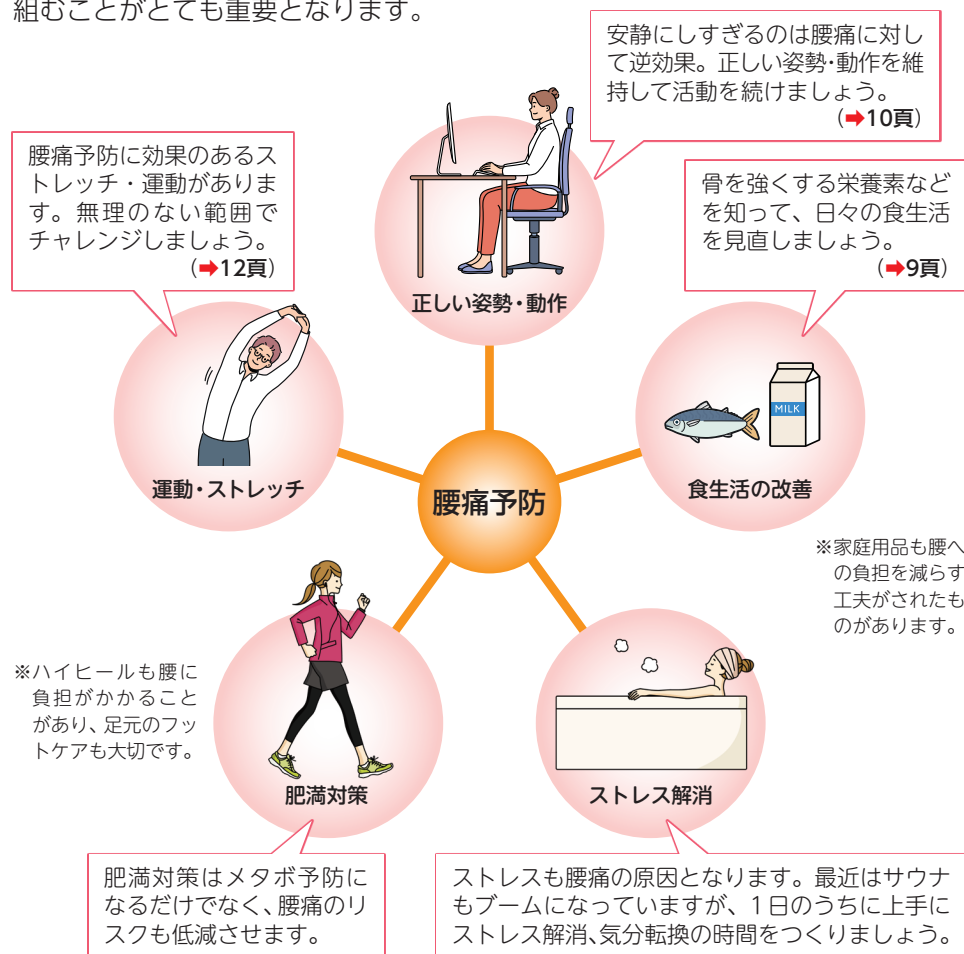


1) 平成29年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書「身体活動量と肥満と腰痛有訴割合の関係に関する研究」（研究分担者：宮地元彦）. 2018.



## 生活習慣の改善で腰痛を予防しよう

職場・家庭での姿勢・動作や心理・社会的要因が絡まって起こる腰痛は、生活習慣を改善することで予防・コントロールできる可能性があります。腰痛予防・対策では、日ごろの姿勢・動作や食事を見直し、効果的なストレッチ・運動などに取り組むことがとても重要となります。



※喫煙も腰痛の一因として知られています。

食生活の改善による腰痛予防では、骨を成長させ、骨粗鬆症を防ぐ意味でも、特にカルシウムをたくさん摂る食生活が重要となります。カルシウムは朝よりも夜のほうが吸収率が良くなります。「栄養をいつ摂るか」も意識し、夕食時や就寝前にカルシウムを摂取すると効果的です。詳しくは医師にご相談ください。



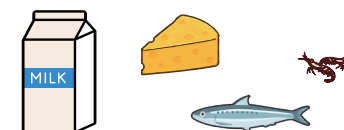
## 実践！腰痛予防—食生活の改善

栄養素の偏りも腰痛の一因となります。骨を強くする栄養素などを知って、運動習慣の改善とともに日々の食事も見直しましょう。病気療養中などで食事制限のある方は主治医に相談してください。

### ■ 骨を強くする栄養素

腰痛を予防するには、骨を丈夫にし、筋肉量を増やす栄養素をしっかり摂取する必要があります。骨を強くするためには、骨にとって最も重要な栄養素である**カルシウム**とともに、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**、骨を形成・維持する働きがある**ビタミンK**もあわせて摂取することが必要です。最近では、骨・代謝に関連する**亜鉛**が不足している人が多いことも指摘されています。

### カルシウムを多く含む食品



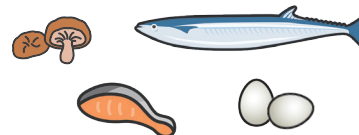
100gあたりのカルシウム含有量<sup>1)</sup>

干しえび	7,100mg
ゴーダチーズ	680mg
真いわし(丸干し)	440mg
牛乳	110mg

カルシウムの1日推奨量(30代以上)<sup>2)</sup>

男性: 750mg/日  
女性: 650mg/日(75歳以上は600mg/日)

### ビタミンDを多く含む食品



100gあたりのビタミンD含有量<sup>1)</sup>

紅鮭(焼)	38.0μg
乾しいたけ	17.0μg
さんま(焼)	13.0μg
鶏卵(生)	3.8μg

ビタミンDの1日摂取量の目安(30代以上)<sup>2)</sup>

男性: 9.0μg/日  
女性: 9.0μg/日

### ビタミンKを多く含む食品



100gあたりのビタミンK含有量<sup>1)</sup>

乾燥わかめ(素干し)	890μg/日
納豆	870μg/日
ほうれん草(ゆで)	320μg/日
ブロッコリー(ゆで)	190μg/日

ビタミンKの1日摂取量の目安(30代以上)<sup>2)</sup>

男性: 150μg/日 女性: 150μg/日

※ワルファリン服用中の方はビタミンKの摂取を控えてください。

1) 文部科学省・食品成分データベース(「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」対応)  
<https://fooddb.mext.go.jp/>(参照-2025-2-12)  
2) 厚生労働省・日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定ポイント  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001396865.pdf>(参照-2025-2-12)

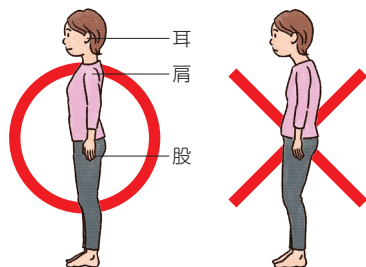


## 実践！腰痛予防—正しい姿勢・動作

日常生活の中で実践できる「腰への負担を減らす姿勢・動作」を紹介します。原因が特定できない腰痛の場合は、過度に安静にし、長時間同じ姿勢を取り続けるのは逆効果。正しい姿勢・動作を心がけながら、怖がらずに「動くこと」が大切です。

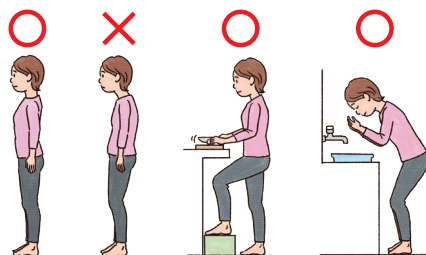
### 基本姿勢

- ▶ 耳、肩、股関節が一直線になるように立つのが、腰への負担を軽くする基本姿勢です
- ▶ 頭や腰が前方へ突き出た姿勢は、腰や頸への負担が大きくなります
- ▶ 腰痛は腰だけで考えず、頸まわりや姿勢、股関節、膝関節、足関節など、全体のつながりで考えることが大切です



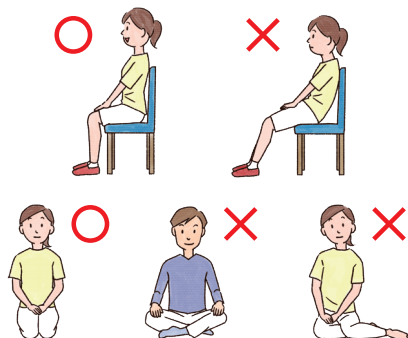
### ■立つとき

- おへそを引っ込めて下腹を引き上げるようにし、正しい姿勢を保つ
- 両足をそろえて長時間立つのは避ける
- 台所仕事などで長時間立つときは、足台に片脚ずつ交互にのせて腰の反りを少なくする
- 洗面などで中腰になるときは、背中を伸ばしたまま膝を曲げて中腰になる



### ■座るとき

- 椅子に座るときは、深く腰をかけ、背筋を伸ばす
- 足裏全体が床につくようにして高さを調節する
- 座敷に座るときも背筋を伸ばす
- あぐらや横座りよりも正座のほうが腰への負担が少ない



### ■自動車を運転するとき

- シートをハンドルに近づけ、背筋を伸ばす



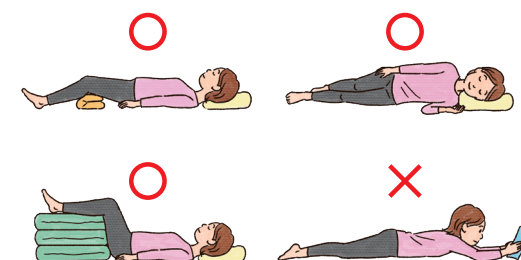
### ■物を持ち上げるとき

- 腰を下ろし、できるだけ荷物を体の近くに引き寄せて持ち上げる
- 腹筋に力を入れてから前にかがむ（腹筋に力を入れずに行くと腰への負担が大きくなります）
- 痛みのあるときに重い荷物を持つのはNG

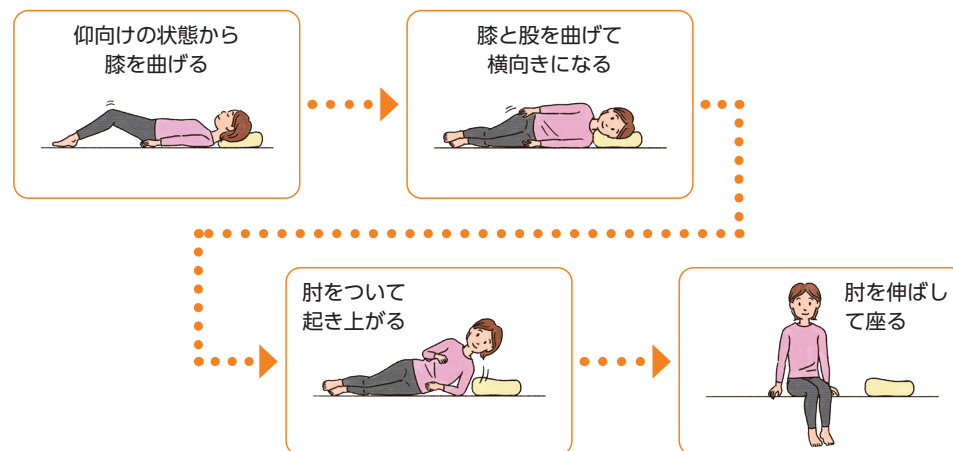


### ■寝るとき

- うつ伏せは避け、仰向けか横向きで膝を曲げるなどして楽な姿勢で休む
- 仰向けのときは膝の下に座布団などを入れる
- 背中中の自然なカーブが保てないようなやわらかいベッドや敷き布団は避ける



### ■寝る姿勢から起き上がるとき



急性腰痛の場合も安静にするのはせいぜい2～3日まで。ずっと休んでいると筋肉が弱ってしまうので、できるだけ早く日常生活動作に戻るほうが治療上も効果があるといわれています。





## 実践！腰痛予防—運動・ストレッチ

腰痛予防・腰痛軽減に効果のある運動・ストレッチを紹介します。強い痛みなどの症状がある方や、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方は、実践する前に主治医に相談してください。

### ■腰痛予防・腰痛軽減に効果のある6つの運動

15～20分かけて行います。時間帯はいつでも構いません。無理なく続けることが大切です。可能なら理学療法士と行うことをおすすめします。

#### ヒップアップ体操



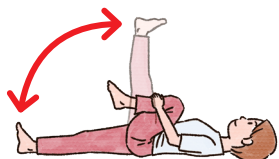
腰を床につけた状態からお尻を心持ち上げ、5～10秒止める

#### 腹筋の強化



仰向けで頭の後ろへ手を当て、上半身を起こし、5～6秒保つ

#### 下肢伸展体操



※腿が硬いと腰が伸びません。大切なストレッチです。

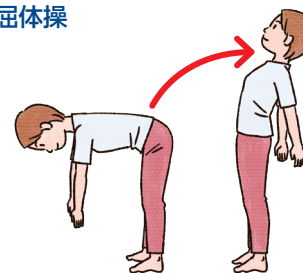
一方の脚を手で力いっぱい抱え込み、もう一方の脚を床につくように伸ばす

#### 腰背筋の強化



胸のやや下に枕や座布団を入れ、両手を後ろに組み、上半身を反らして、約5秒保つ

#### 前後屈体操



両手を肩幅ぐらいに開き、上半身を前に曲げ、次に胸を開くようにして後ろに反らす

#### 側面体操



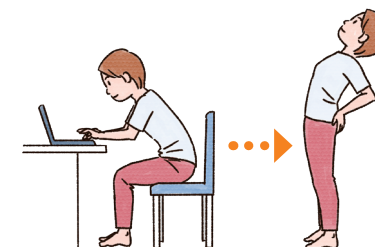
片手を腰に当て、もう一方の手を上へ伸ばし、上半身を横に倒す（左右交互に繰り返す）

最近は体幹筋力トレーニングも大切といわれています。運動中の呼吸法については種々意見がありますが、自分で楽な呼吸の仕方だよいと思います。回数も無理のない範囲で構いません。雑にたくさん行うよりも丁寧に少なく行うほうが効果が出ます。



### ■前かがみの姿勢が続いたときのストレッチ

前かがみになりがちな慢性腰痛の方は、おしりに両手を当てて息を吐きながら背中をゆっくり反らす姿勢を3秒間保つストレッチを毎日続けるだけでも効果があるといわれています。



### ■腰痛に関連する筋肉をきたえる運動

腰痛に関連する筋肉をきたえる運動として「ロコトレ」もおすすめです。

ロコトレについては【ロコモ チャレンジ！推進協議会「ロコモパンフレット2020年度版」】  
[https://locomo-joa.jp/assets/files/index\\_japanese.pdf](https://locomo-joa.jp/assets/files/index_japanese.pdf) をご参照ください。



腰痛は、ももとの腹筋の弱さや、体の柔軟性の低下による姿勢のバランスの崩れなどが原因になっていますので、そうした原因を解消するための運動・ストレッチを実践することはとても大切です。

ロコトレの「スクワット」も難しく考えないで、和式トイレにしゃがむ姿勢を取って、そこからまっすぐ起き上がると考えれば、「それならできる!!」となりますね。海外では、1日8時間の心理療法と運動を繰り返し、「体を動かしても痛くない」という経験を重ねる認知行動療法が劇的な効果をあげているという報告もあります。痛みがあって怖いという方も、まずは1日1回背筋を伸ばすところから始めてみてはいかがでしょうか。「イチ、ニ、サン」と腰を前に押しこむようにして腰まわりを伸ばす感じがですね。





## 漢方でみる腰痛リスク―「瘀血」と「腎虚」

漢方では「気」・「血」・「水」のバランスが崩れたときに病気になると考えられています。腰痛の原因はさまざまですが、気血のめぐりが悪くなって起こる「瘀血」<sup>おけつ</sup>のタイプと、腎の機能が低下して起こる「腎虚」<sup>じんきょ</sup>のタイプが参考になります。

### ■「瘀血」とは……

漢方の「血」とは、血液のようなもので、全身をめぐって栄養を与える働きをあわせ持っています。血が滞って体の一部で停滞している状態を「瘀血」といいます。

悪い姿勢や運動不足、ストレスが続くと瘀血になりやすく、瘀血では、以下のような症状や徴候がみられるようになります。

#### 瘀血によくみられる症状

- ☐ のぼせやすい
- ☐ 便秘ぎみ
- ☐ 目の下にクマがある
- ☐ 舌の色が暗い紫色
- ☐ 内出血がしやすい
- ☐ (女性の場合) 生理痛がひどい



体質に合わせて対応するのが漢方の良いところです。



### ■「腎虚」とは……

漢方の「腎」とは、いわゆる腎臓のことではなく、生命活動のエネルギー源で、人の成長・発育・生殖に深く関わっていると考えられています。このエネルギーが衰えた状態を「腎虚」といいます。

腎虚になると、性機能の減退や老年期では加齢現象として現れたりします。腰痛以外にもさまざまな特徴的な症状がみられるようになります。

#### 腎虚によくみられる症状

- ☐ 足腰がだるい
- ☐ 耳が聞こえにくい
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ むくみやすい
- ☐ 足腰に冷えがある
- ☐ 髪の毛が抜ける  
(※亜鉛不足ということもあります)



漢方製剤の多くは健康保険が適用となりますので、かかりつけ医に相談してください。実際の治療にあたっては、医師とよく相談したうえで、医師の指示に従ってください。

一人ひとりにあった腰痛対策で  
いきいきとした毎日を過ごしましょう



漢方について詳しく知りたい方はこちらから ➡

