

# 本当は怖い!?腰痛の医学(11)

## くなるほど!「じつすりゃ安全」

まだまだ参りましょう

### 腰痛のQ & A

**Q18** 腰にどってよくない

姿勢を教えて下さい。

**A18** 重い物を持つことや、

長時間の立ち仕事や座り仕事

は腰に負担をかけます。

なるべく重い物を持たない

ようにし、体重が増えない

ようにも注意しましょう。

意外なことに立っている時

よりもイスなどに座っている

時のほうが、腰のクッション

である椎間板にかかる

圧力が高いという研究報告

があります。長時間座ること

とも避けるほうが賢明です。

また中腰姿勢をとる時が最

も椎間板の圧力が高くなる

ので、極力避けるようにし

ましょう。朝起きる時、仰

向けのまま急に上半身を起

こすのも危険です。一旦う

つぶせになり、四つん這い

になってから起きる習慣を

つけましょう。

**Q19** 職業上よく重いもの

を持つのですが、注意する

事はありますか？

**A19** 腰を曲げ膝を伸ばし

たまま遠くの物を持ち上げ

るのは大変危険です。先ほ

ど述べたように、椎間板の

圧力が高くなるからです。

必ず物の近い所に立ち、膝

を曲げ腰を落とし、足で物

を持ち上げるようなつもり

で作業しましょう。

※お盆休み8月12日～16日

(院長 福島 久徳)



# 整形外科 ふくしまクリニック

## 診療科目

整形外科  
リハビリテーション科  
リウマチ科  
ペインクリニック (痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

http://www.fukushima-clinic.com