

## 魔女の一撃!?! んぐっくり腰は現代病

### 瞬時に腰を痛めるんぐっくり腰

欧米では「魔女の一撃」とも言われる「んぐっくり腰」。その呼び名の通り、腰にギクッと瞬間的な痛みが走り、痛みの激しさなどから、体を支え、姿勢を変え、歩く、といった通常は意識せずにできる日常動作が困難になります。

かつては「年配の人や引越し業者さんの持病である」といった認識がされていましたが、現代社会では「継続的な姿勢の歪み」が引き起こす若年層のんぐっくり腰も増えてきており、**世代を問わない「現代病」**として認知されています。



### んぐっくり腰になってしまったら?

#### まずは横になり安静を保つ

なるべく体の冷えない場所に横になり安静にします。横になれない場合は、安定性のあるものや壁によりかかるのもよいですが、なるべく体の力が抜ける状態にします。

#### 患部を冷却する

氷のうやアイスバックなどを活用し、なるべく早めに患部を冷却しましょう。冷却アイテムが用意できたら、患部へ約10分間当てます。血管を収縮させ痛みを和らげます。トイレへ行くのに頑張ってる動き、直後に痛みが強まった場合なども、すぐに冷却してください。強い痛みが軽減されるまでに、人により2～3日かかります。

#### 医療機関へ

心配であれば、翌日、家族や知人をお願いして車で病院へ送ってもらい検査を受けましょう。往診可能な整形外科もありますので、歩行が困難な場合に相談できるよう、日頃から調べておくとういことかと思えます。

### 恐怖のんぐっくり腰体験談

会社でいつものようにパソコンに向かい事務作業をしていたときのことで。書類を取りに席を立った瞬間、腰に「**グキッ!**」と激痛が走り、その場から一歩も動けなくなりました。同僚に連れられ病院に駆け込み、3日後なんとか仕事に復帰することができましたが、立ち上がる時や寝返り、顔を洗うのも大変な状態です。「本当に、なった者しかわからないですな。この痛みは。」と愚痴をこぼしてしまう今日この頃です…。



会社員 Oさん(40)



大学生 Aさん(22)

健康自慢の私でも、大学生になって始めた小料理屋のバイトでんぐっくり腰になってしまいました。ちょうど店じまいの時間、座敷の座布団上げをしようと腰を曲げたそのときです。「**んぐっ!**」激痛が腰に走り、そのまま立てなくなりました。その日は何とか帰宅しましたが、家に着くまでの間ずっと腰を伸ばすことが出来ず…。「とにかく痛かった」という強烈な印象だけを残し今に至っています。

### んぐっくり腰の原因と予防法

1つでもあれば**黄信号**、2つ以上なら**赤信号**!  
あなたはいくつ当てはまりますか?

#### あぐらをかいたり、横座りすることが多い

背骨が横に曲がるため、んぐっくり腰には厳禁。加えて、猫背だったり、足を組むのがくせだったり、姿勢が悪いのも腰への負担が増すので注意してください。

#### 近距離でも車に乗ることが多い

低いシートに長時間座る状態で腰に振動が加わると腰の筋肉が疲労します。その後、急に体をひねった状態で立ち上げるのは、んぐっくり腰の危険因子になります。

#### 柔らかい敷布団が好きだ

布団が柔らかいと、寝たときに尻が落ち、腰部分の背骨のカーブが増します。習慣になっていけば腰への負担も増えるため、寝具は固めを使用してください。

#### ハイヒールをよく履く

立った時、お尻が突き出て腰がくびれるのが悪い姿勢で、習慣になっている人は気をつけましょう。

#### イスに座る時、浅く座るのがくせだ

背もたれにもたれながら浅く座ると斜めに体重がかかり、腰への負担は大。正しい姿勢を心がけましょう。

#### 重い荷物をよく持つ

慢性的に腰へ無理がかかっているため、んぐっくり腰とは常に隣り合わせの状態です。重い荷物を持ち上げるときは腰を落とし、なるべく体に荷物を近づけてから力を入れるようにしましょう。

#### タバコをよく吸う

喫煙により血管が萎縮して血行が悪くなり、腰の筋肉への血流に悪影響を及ぼし、筋肉疲労が溜まります。

#### 冷え性だ

冷え性も血行が悪くなるという点からリスクは高くなります。腰を暖めるのを忘れないように。



『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しのほか、管轄営業所への郵送でもかまいません。