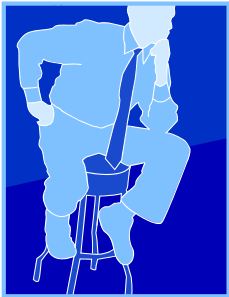


# たんぽぽ通信

Vol.37 2012年8月10日発行 たんぽぽ薬局 志木店

## 腰痛にはこんな人がなりやすい！

日本人の腰痛人口は推定 1000 万人とされています。10 人に 1 人の割合です。では、腰痛になりやすいのはどんな場合でしょうか？



### ●年齢は 20 歳以上の人

腰痛は背骨の老化と生活習慣上の危険因子が加わって発症します。最近では 20～30 歳代での低年齢で発症するケースが急増しています。若い方も油断は禁物。骨の老化はすでに 20 歳代から始まっています。

### ●「体型」は太り過ぎまたはやせ過ぎの人

肥満になると体重が重くなる分だけ腰に負担がかかります。また、ひざの関節にも負担がかかり、ひざの痛みも起こしやすくなります。

逆にやせ過ぎている場合にも筋肉の力が低下して腰痛を招く原因になります。標準体重に近づけましょう。

### ●同じ姿勢で作業する人

長時間にわたって同じ姿勢を続けることも腰痛の原因になります。座りっぱなし、立ちっぱなしで仕事をする人は十分注意してください。長時間の運転の際には、短時間でも休憩をとり、たえず姿勢を変えるよう心掛けてください。

### ●「動作」で不用意な動きをする人

中腰のまま物を持ち上げたり、腰を急にひねったりするのは危険です。くしゃみなども不用意な動きでギックリ腰などを招く恐れもあります。次の新しい動作に移る時は、体と心のウォーミングアップが大切です。



薬局からのお話 第 37 話



## 腰痛を防ぐ日常のポイント

### <運動編>

ウォーキングは肥満防止にも役立ち、背骨を支える腹筋、背筋、臀筋（おしりの筋肉）などを鍛える効果があり腰痛予防にはうってつけの運動です。



1日 1 万歩を目標にし、これまで運動不足気味の人はず、2 千歩程度（時間にして 20 分）から始め、次第に 5 千歩、7 千歩と歩数を増やしましょう。3 ヶ月程すると効果が表れてきます。

### <食事編>

腰痛を防ぐにはカルシウム、タンパク質、ビタミンを多く含む緑黄色野菜を十分に摂ることで。1 日のカルシウムの必要量は 600mg（一般成人）。

### 腰痛予防に役立つ食材リスト

煮干し	10g / 220mg	プロセスチーズ	20g / 166mg
桜えび	10g / 200mg	凍り豆腐	20g / 132mg
まいわし（丸干し）	20g / 88mg	小松菜	50g / 85mg
煎りゴマ	10g / 120mg	ヨーグルト	100g / 120mg
スキนมilk	20g / 220mg	牛乳	200g / 220mg

表の数字は 1 食分の使用量 g / 1 食分のカルシウム含有量 mg

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

