

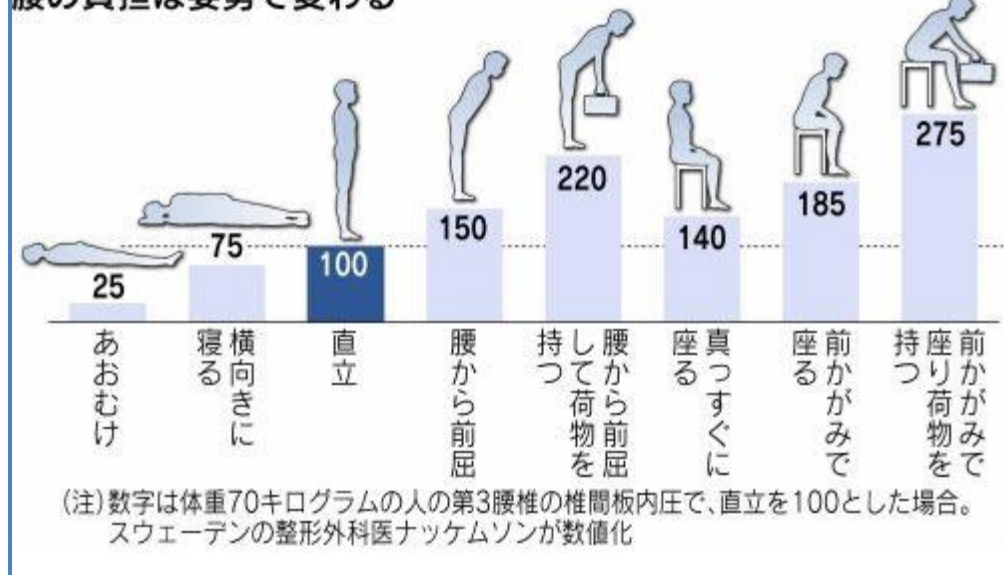
## ・姿勢による腰部への負担

今回は、姿勢による腰部への負担についてお伝えします。

立っている時の腰部への圧力を基準とした際、姿勢の状態や負荷の有無によりその度合いは変化していきます。例えば日常的にただ座っているだけの姿勢でも、実は立っている時に比べ **1.4 倍もの圧力が加わっている状態** となります。

立った状態でも前屈（おじぎ）した状態では **1.5 倍** になり、さらにこの姿勢から荷物を持ち上げようとする **2.2 倍** の圧力が腰部に加わる計算になります。

### 腰の負担は姿勢で変わる



デスクワークをされる方に特に注意していただきたいのが、**座った姿勢から荷物を持ち上げようとする動作**です。この瞬間にはなんと **2.75 倍もの負荷が腰部に加わる状態** となります。

このように日々の姿勢による負担が腰部、特に背骨の間の椎間板に蓄積し、ある動作がきっかけとなり椎間板を損傷してしまうといった急性腰痛（ギックリ腰）に進行してしまうと考えられています。

## ・ギックリ腰は慢性疾患の急性症状

逆に数回、あるいは短期間の負荷が加わった程度では椎間板が損傷を受ける可能性は低いとされています。**急性腰痛を起こした事がある方の場合、日常的に腰痛を感じている事が圧倒的に多い**と言われていきます。つまりは **ギックリ腰は慢性疾患の急性症状** であると考えられており、日々の負担により発生してしまった骨格の歪みなどの根本原因を改善させない限りは再発を繰り返してしまいます。

また、そういった原因を放置してしまう事で **腰椎椎間板ヘルニアや脊管狭窄症** など、より重篤な問題へと発展してしまうとも考えられているため、慢性痛や急性症状が比較的軽度である早期のうちに適切な治療を行う必要性が重要であると言えます。

## ・気をつけたい「猫背姿勢」でのPC作業

長時間のパソコン仕事をされる方に多く見られるのが、頭部を前方に出した「猫背姿勢」での作業です。この姿勢では頭部を支える背部の筋肉はもちろん、背骨が丸くなる事で腰部への負担も増大します。

このような姿勢が習慣になってしまうと、**立った姿勢においても頭部が前方に出ている状態がはっきりと現れてしまいます。**

つまり、**座っている状態においては頭部がより前方に出ている姿勢となっているため、ご自分の作業姿勢に気をつけるとともにモニター位置の改善などで負担の少ない姿勢で仕事を行う事が重要**となります。



ノートパソコンの場合は本体ごと高さを上げる事のできるスタンドが市販されていますので、そのような道具を使う事でディスプレイの位置の最適化を図る事も効果的です。

しんこいわ  
**姿勢整体院**

葛飾区新小岩 1-46-9  
セントレック三田ビル3F  
TEL 03-5879-3223