

教えて！ ドクター

Q & A

Q 在宅ワークになり、座っている時間が長いと腰が痛みます。予防するにはどうしたらいいでしょうか。また、椅子でおすすめの椅子ありますか。

A コロナ感染で在宅ワークが増え、腰の痛みで来院される患者さんが増えているような印象があります。座り方を見ると、骨盤を後ろに倒し(骨盤を寝かし)、猫背の人が多いように思います。生理的な腰のカーブは前カーブとされており、その姿勢を維持すると、椎間板の圧力が分散されるといわれています。しかし過度な前カーブは、筋肉の緊張を強くし、後方の椎間関節の圧が高くなるために、痛みが出ることがあります。そのためリラクセスした状態で、軽い前カーブが、筋肉の緊張を和らげ、関節にもいいといわれています。

腰のカーブは個人差があり、また加齢により前カーブが少なくなっていることも多いです。そうすると、腰の前カーブをつくるのは現実的に難しい場合があります。

骨盤は、腰の土台になっており、骨盤の位置により、自然と腰のカーブが変化するため、骨盤の位置を少し前に傾ける(骨盤を立てる)と、腰が正しい位置になり、長時間座位でも痛みが出にくい姿勢になります。また、いくらいい姿勢でも、関節や筋肉は動かかないと固まって、痛みを出してしまいます。ストレッチ姿勢を変える、歩く時間

をつくることも腰痛を予防することになるので、適度な休憩が必要と考えます。

椅子の高さは、足の裏がしっかりと床に着き、膝を直角に曲げられるくらいの高さが、骨盤の位置を調整しやすく、腰の負担を減らせると思います。マットの硬さは、好みもあると思いますが、柔らかすぎるとお尻が沈み込み、骨盤が後ろに倒れ(骨盤が寝る)やすくなるため、心地いい程度の硬めがいいと思います。背もたれに寄りかかると、疲労を軽減できると思います。腰の前カーブが弱くなると、椎間板の圧が高くなり、仙腸関節、椎間関節が不安定な状態になるので痛みが出やすくなります。お尻を背もたれのほうに移動させると骨盤が前に傾き(骨盤が立ち)、いい姿勢になります。

まとめると、まず椅子の高さがかかとが床に着き、膝が直角に曲がる高さに調整し、やや硬めのマットで、骨盤を少し前に傾けて座ります。疲れたら背もたれを使って、1時間ごとに体を動かすと、長時間デスクワークでも腰痛が出にくい状態で仕事に取り組みるのではないかと思います。

今回答えていただいた先生



2002(平成14)年琉球大学卒業。横浜市立大学付属病院や横浜南共済病院などを経て、19(令和元)年間内いしだ整形外科・脊椎クリニックを開院。医学博士、日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会専門医・指導医、日本骨粗しょう症学会認定医。7人の子育て、子犬のしつけにも奮闘中。

内いしだ整形外科
脊椎クリニック
院長 石田 航

三浦中央医院
LINE@はじめました
院長 瀧端 正博
日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医
日本内分泌学会認定 内分泌代謝科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	●	/

往診を含めた医療相談をお受けします
三浦市南下浦町上宮田1738-1
☎046-888-5010

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科
ひのき歯科
HINOKI DENTAL CLINIC
妊婦歯科検診・歯周病検診実施医療機関
かかりつけ歯科医機能強化型
歯科診療所
横浜市西区西平沼町1-12 1F
☎045-298-6998

MINATOMIRAI EYE CLINIC
医療法人社団ライト みなとみらいアイクリニック
レーシック(近視・遠視・乱視の屈折矯正手術)
自費診療 片眼...¥195,000~¥235,000
両眼...¥380,000~¥460,000
横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC8F
☎0120-17-4455
Queen's Eye Clinic
クイーンズ・アイ・クリニック
横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC4F
☎045-682-4455