

# 腰痛対策 最前線

腰痛は怖くない！  
第10回 「3秒これだけ体操」  
習慣から始めよう！



東京大学 医学部附属病院 22 世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授  
福島県立医科大学 医学部 疼痛医学講座 特任教授(兼務)  
松平 浩 <http://www.lbp4u.com>



近著に「腰痛は脳で治す！ 3秒これだけ体操」(世界文化社)  
4月30日に「チョイス@病気になるたとき」(NHK)、  
5~6月に「まる得マガジン」(NHK、テキストは4月25日発行)  
に出演予定

連載の最後となる今回は、今まさに腰痛で悩んでいる方々に、これだけぜひ実践してほしいということをとまとめます。

## 腰痛は怖くない！

「骨粗しょう症があつて背骨を骨折して間もない」「脊椎が感染した」「癌が背骨に転移した」といった原因がある腰痛以外の多くの腰痛(非特異的腰痛…連載第2回参照)は、

は、時間を見つけて、10回1セットを数セット行つてみるとよいでしょう。腰が固くてほとんど反れなかつた人、反らすと痛みがあつた人でも、「3秒これだけ体操」を続けていると腰の柔軟性が増し、腰痛が徐々によくなつていくことを実感できるよくなり、自己効力感が増して恐怖回避思考の克服にもつながります。

図1 「これだけ体操のポイント」

**借金はその場で返済！「これだけ体操」で腰痛予防！**

● 1~2回  
息を吐きながら、3秒間 腰を反らすだけ  
手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)ともの付け根を同時にストレッチします。

**腰痛借金の返済**

L4 L5  
後ろにずれた腰椎を、腰を反らして元の位置に戻す

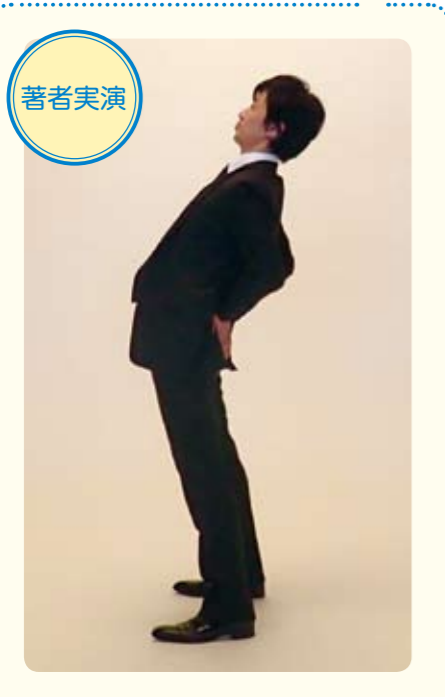
このときは中止！  
痛みが太もも以下に響く場合は中止し、研究担当者にご相談ください。

痛みが太もも以下に響く場合は中止し、研究担当者にご相談ください。

痛みが太もも以下に響く場合は中止し、研究担当者にご相談ください。

足は肩幅より少し広めに開く

©All rights reserved, Kio Matsudaira



青信号の例外は？  
何事にも例外はあります。「これだけ体操」をすると腰痛が強まる、あるいは効果がない場合は、整形外科を受診し、念のためMRIの「STIR」という撮影法で検査されることをお勧めします。この撮影法は、軽微な炎症がある可能性を見つけてくれます(図2矢印部分)。

一方、例えこのSTIRで椎間板や腰の関節の周囲にちょっとした炎症がみつかったとしても、基本的には心配

痛みや「画像診断により宣告された病名」に執着し過ぎず活動的に過ごし、ちよつとずつでも「腰痛は怖くない！」(NHKスペシャル「腰痛・治療革命」のキャッチフレーズ…第7回参照)と自ら身体と脳に語りかけることが、従来型の腰痛治療以上に有効性が示されている認知行動療法の第一歩です。

## 過保護は回復を遅らせる

腰痛持ちの方が自分の腰を大事にし過ぎることは逆効果です。「恐怖回避思考」について復習してください(第5回参照)。また、ご家族や周囲の人が「あなたは腰が悪いから」と色々なことをやってくれてしまう過保護な状況は、目標指向行動(目的や目標を持つて行動すること)を妨げ、かつ運動不足にもなり、脳機能と腰、両方の不具合を助長します。ご自身に過保護的な要素がないか俯瞰してみることをお勧めします。

## 非特異的腰痛は青信号！

「非特異的腰痛」の多くは背景に大きな病気がなく、腰そのもののいろいろな腰痛であり、軽めの有酸素運動はしても大丈夫です。ただし、その炎症が治まるまではコルセットをし、炎症を抑える飲み薬の服用や注射治療を一定期間行う必要があるかもしれません。そうすれば、じきに青信号の腰痛になるでしょう。STIRで炎症がなければ、「これだけ体操や運動をしつかり行つても大丈夫な腰痛」と理解してください。

## 100点を求めない、頑張り過ぎない

完治や最高の状態を追い求める思考はお勧めできません。70点くらいを目指し、それを維持するくらいの態度が丁度いいです。一気に頑張り過ぎる行動も良くありません。専門

ちよつとした不具合とストレスによる脳機能の不具合、自律神経系のアンバランスにより引き起こされまます。非特異的腰痛は、メディアが紹介しがちな「原因不明の腰痛」ではなく、「心配する必要のない、動いたほうがよい青信号の腰痛」と捉えるべきなのです(第4回参照)。

大切なのは、腰痛の正しい知識を理解し、予防的に「これだけ体操(第6回参照)」を取り入れ、脳内のドーパミンとセロトニンの分泌が減らないようストレスを適度にコントロールする習慣を身につけることです(第8回参照)。そうすれば、重症化させず腰痛を遠ざけることは、決して難しいことではありません！

## 「3秒これだけ体操」のポイント

「これだけ体操」は1回わずか3秒でできる体操です。ポイントは、「膝を曲げずにピンとの伸ばしたまま骨盤をしつかり押し込むこと」。まずは、正しいフォームを身につけましょう(図1)。

前かがみの姿勢が続いた後に、1回3秒だけきつちりやればりセットできますし、慢性的な腰痛持ちの方

的には「ペーシング」といいますが、過活動にならないよう注意し、「ほどよく」「こまめに」「徐々に」をキーワードにお過ごしになることをお勧めします。

\*\*\*\*\*

それでは、皆さん、「3秒これだけ体操」を正しいフォームで「ほどよく」「こまめに」生活に取り入れることから始めてみてください。そして、「徐々に」ACE(エース)をねらう運動習慣が身につけば(第9回参照)、多くの方々に役立つ「健康行動」につながるでしょう。

長い間、本連載にお付き合いいただき本当にありがとうございます！

図2 STIRの画像

