

<質問>

Q1. 腰痛に悩まされています。娘にはいつもソファで座りすぎちるのが悪いといわれますが、仕事から帰ってくると、どうしてもテレビを見ながらソファでくつろいでしまいます。うっかり寝てしまうことも…短時間でできる運動など簡単な対策があったら教えてください。

(RN:新米グランマ さん)

A1. ありがとうございます。腰痛を感じたことがある方は年齢を問わずたくさんいらっしゃると思います。まず腰痛についてですが、坐骨神経痛や椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症など原因がはっきりとしている特異的腰痛と、慢性的な腰痛で原因がはっきりとしない、非特異的腰痛があります。ほとんどの腰痛が非特異的な腰痛になります。簡単な体操や予防策として、肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を腰の下の方(骨盤のすぐ上辺り)に当てます。このとき、両手はできるだけ近くにそろえるようにします。息を吐きながら、手を当てた骨盤を前に押し込む意識で前へ押します。この時、つま先重心で、膝はできるだけ伸ばします。顎が上がらないよう注意します。ゆっくりと息を吐きながら胸を開き、腰を反らせた状態を3秒間保ちます。これを1~2回繰り返します。体操中にお尻から太ももにかけて痛みが響いた場合は中止してください。

①



③



②



Q2. だいたい11時頃に寝て7時頃に起きるのですが、4時くらいに目が覚めるようになりました。頻尿というわけではなく、かなり疲れているのにしっかり眠れないのがつらいです。どうしたらいいですか？

(RN:とよりん さん)

A2. 疲れているのに眠れないのはつらいですね。原因はいくつか考えられます。自律神経は、活動モードである交感神経と、休息・リラックスモードである副交感神経の二つのバランスで成り立っています。本来、夜になって体が疲れてくると、副交感神経が優位になり、心身がリラックスして眠りに入りやすくなります。過度なストレスや悩み事、不規則な生活などで自律神経のバランスが崩れ交感神経優位になり寝ていたのに早く覚醒してしまうことなどもあります。よく言われている予防法としては、就寝前の軽いストレッチや、就寝 1～2 時間前にぬるめの入浴を行うことなどが一般的です。リハビリテーションの観点からは、日中の適度な運動などを行い、基礎体温を上げ、体内温度を下げないことが大切です。しかし、眠れない状態が長期間続き、倦怠感や集中力の低下、イライラや頭痛、胃腸などの不調がみられる場合は、早めに専門医へ相談することをおすすめします。