

農作業による 腰の痛み

今月の健康ナビ Q&A

今回の痛みの相談は60代の農家の女性から。「農作業をつづけているうちに、慢性的に腰が痛くなってしまった」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのか。ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 40年にわたって畑仕事をつづけているのですが、雑草取りなどで前かがみになることが多く、気が付けば慢性的に腰が痛むようになってしまいました。とくに作業時に非常に痛むのですが、どうしたらいいのですか。

A 農作業の場合、前かがみになる姿勢が多いため、中腰や前かがみの姿勢は腰に大きな負荷を与えているので要注意です。おそらく、長年にわたって前かがみの状態で作業を繰り返してきたことで、慢性的に腰が痛むようになったのだと思います。とくに高齢になると、若い人に比べて筋肉の線維が硬くなってしまうので、筋の緊張が回復しにくく、慢性的な痛みにつながることが多いようです。



症状が悪化する恐れがあります。痛み止めの薬を使用する際は、安静な状態を保てることだけにしてください。

Q 日常的にも腰が痛むのですが、少しでも痛みを和らげるにはどうしたらいいのでしょうか。

A まずは農作業後の身体のケアをしっかりとすることが肝心です。筋肉の緊張を和らげるために、お風呂に入ったたり、患部に使い捨てカイロを貼ったりして血行を良くするといでしょう。また、床にゴルフボールを置き、その上に患部を乗せ体重をかけるようにセルフマッサージをするのも効果的だと思います。

しかし、自分ではなかなか筋肉の状態を客観的に判断することはできません。定期的に筋肉専門の治療院に通い、施術してもらい、筋肉の状態もチェックしてもらおうといいでしょう。そうすれば、慢性的な痛みも徐々に回復に向かっていくと思います。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院

今回の場合は職業病のようなものなので、すぐに痛みを取り除くことは困難です。できるかぎり腰を前にかがめない、中腰にならないといった作業スタイルを試みてみるというでしょう。たとえば、台車に座って移動しながら作業をすれば、腰をかがめずに雑草取りができますよね。

Q 痛み止めの薬を使うのは効果的なのでしょうか。

A 痛み止めの薬はあくまでも一時的な効果しかありません。むしろ痛み止めの薬を飲んだ状態で農作業をしてしまうと、痛みを感じない分だけムリに動いてしまい、



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>