

# 腰痛原因や対処法は

## 長野で信毎健康フォーラム

第76回信毎健康フォーラム（信濃毎日新聞社、信毎文化事業財団主催）は7日、「腰の痛み」をテーマに長野市篠ノ井市民会館で開いた。日本人が体調不良を訴える症状のうち、男性で1位、女性では2位を占める腰痛について、医師2人が原因や治療法、注意すべき症状などを解説。約550人が聞いた。

国保依田窪病院（小鼻郡長和町）の三沢弘道院長は、発症から痛みが続く期間によつて、腰痛を三つに分類。さらに腫瘍や骨折が疑われる腰痛の「危険信号」として、発症年齢が20歳以下や55歳以上だったり、胸の痛みや発熱を伴ったりする例を紹介した。

谷川整形外科クリニック（松本市）の谷川浩隆院長は、腰痛の85％は原因がはっきり

しておらず、幾つかの原因が複雑に絡み合つて起こると指摘。予防や症状を悪化させないためには「心と体のバランスを取ることが大事だ」と話した。

飯島裕一・本社編集委員の進行によるパネル討論では、

医師の問診に対して患者が症状を伝える際のポイントとして、三沢院長が「腰痛の原因がいつ起きたかや、どのような経過で痛くなったかを整理して」と助言。腰痛患者の運動療法については、谷川院長が「腹筋、背筋両方を鍛えることが大事」とし、上半身を含めた体全体を使うウォーキングを勧めた。

【フォーラムの詳細は13日付で特集します】



「腰の痛み」をテーマに開いた第76回信毎健康フォーラム＝7日、長野市の篠ノ井市民会館