

# 健康ぷらざ

## No.401

企画:日本医師会

# 慢性腰痛

病院へ行くほどのつらい腰痛は、男女を問わず、年齢とともに増加します。

3カ月以上続く腰痛を慢性腰痛といいますが、

原因が特定できるものは15%もありません。

85%以上は原因がわからず、

必ずしも腰が悪いとは限らないので厄介です。

慢性腰痛は、ストレスや不安など、

心の問題が関係していることがわかってきました。

家庭環境や、仕事の不満、

職場での人間関係の悩みなどが

影響している場合もあります。

安静にするよりも

痛みに応じて普段と同じように動くことで、

回復が早まることがあります。

腰痛をゼロにすることは考えず、

通常の生活ができるようになることが大切です。

腰痛が続くときは、自己判断はしないで、

早めにかかりつけの医師に相談しましょう。



### 腰痛の原因

