

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## 腰痛、放置していませんか？

**皆**さんは腰痛に悩まされていませんか？日本人の自覚症状を調べると腰痛は男性の第1位、女性は肩こりに次ぐ第2位に上がっており\*、その症状は生活の質を著しく低下させると言われています。今回は、腰痛を招く「筋肉の疲労」と「血液循環不良」を防ぐため、日常生活での悪い姿勢、正しい姿勢についてお話しします。 ※厚生労働省「令和元年 国民生活基礎調査」内、性別にみた有訴者率の上位5症状を参照

### 01 腰の負担となる姿勢は？

姿勢によって腰にかかる負担は異なり、立っている時よりも座っている時の方が1.5倍になると言われています。また体を前屈させたり、重い荷物を持つことで腰への負担は増えていきます。

このように腰痛と姿勢は深い関係がありますが、全く腰痛にならない姿勢をとることはできません。立っている状態でも、座っている状態でも長時間同じ姿勢でいることが腰へ負担をかけることになるので注意しましょう。

#### ●さらに注意！腰痛を悪化させる習慣

- ・椅子に座ったとき、つい足を組んでしまう
- ・床に座るときに、いつも決まった方向に横座りする
- ・片足に重心をかけて立つ
- ・前のめりの姿勢でスマホを操作する
- ・寝転んでテレビを見る

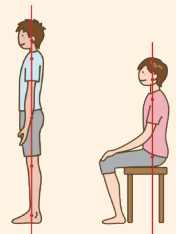


※姿勢以外にも、運動不足による血行不良やストレスによる自律神経の乱れが原因で腰痛が生じることがあります。ぜひこの機会に見直してみてください。

### 02 腰痛を防ぐ姿勢は？

腰痛を防ぐためには、以下の4点を意識することが大切です。

- ① 顎を引き、背筋を伸ばす
- ② 骨盤を立て、背筋をまっすぐにする
- ③ ひざと股関節の高さが平行になるようにする
- ④ 足裏は全体を床にぴったりつける



また、腰痛が起きた時に「痛みが楽になる姿勢がある」場合はあまり心配は入りませんが、以下の点が当てはまる場合は整形外科へご相談ください。

- ・腰だけでなく、足にも痛みがある
- ・じっとしていても痛む
- ・痛みが1ヶ月以上続く



(保健師：岡田)

### 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 77kcal

たんぱく質..... 15.1g 炭水化物..... 2.6g  
脂質..... 0.6g 塩分..... 1.4g

### シャキシャキ、爽やかな初夏の一品！ ささみとみょうがの梅肉和え

**主食** 夏に旬を迎えるみょうがを使ったレシピです。食卓に一品足りないときやお酒のおつまみにいかがでしょうか。お好みで海苔を散らしたり、わさびで和えても美味しく召し上がれます。梅肉には殺菌作用があるため、この時期のお弁当にもピッタリです。

#### 副菜

#### 主菜

#### 材料(2人分)

- ささみ..... 2本
- みょうが..... 2本
- きゅうり..... 1本
- 梅干し..... 1個
- めんつゆ(ストレートタイプ)..... 小さじ半分

#### 作り方

- ① ささみを茹で、粗熱が取れたらほぐす。
- ② みょうがを千切りにする。
- ③ ポリ袋にきゅうりを入れ、めん棒で叩き割り、食べやすい大きさに切る。
- ④ 梅干しは種を取り除きほぐしておく。
- ⑤ ①～④をボウルで和え、めんつゆで味をととのえる。

#### 作り方のポイント

耐熱容器にささみを入れラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱することでより手軽に作れます。また、きゅうりを叩き割りにすると味が染み込みやすくなるのでおすすめです。

