

# 腰、痛くないですか？

Vol. 2 腰の痛みの原因について

## 腰はなぜ痛くなるのか？



人は真っ直ぐ立つ事で重い上半身を支えています → それだけでも腰に負担を与えています

そこに…

- 加齢による腰椎（ようつい）等の老化から起こるもの
- 腰への過度な負担から起こるもの
- 内臓の病気が影響して起こるもの
- 心因的な原因（ストレスなど）で起こるもの

具体的・習慣的には…

- 床に新聞や雑誌などを置いて読む癖がある
- 電車内での立ちっ放しや重い荷物を一気に持ち上げる
- **中腰の**姿勢で掃除や庭いじりなどをする  
などが**腰痛を引き起こしやすく**します

高齢者の方々の場合は、色んな原因が絡んでいます

骨粗しょう症？

神経の圧迫？

内臓から来る腰痛？



高齢者の方々の場合、腰痛の原因には骨粗しょう症、背骨の中に通っている神経の圧迫、内臓（腎臓、尿管、すい臓など）から来る腰痛とそれらの要因が複雑に絡み合った場合があります。