

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
6月号

【腰痛の思い込みをチェック】

産業医：郷野 開史

背骨の間にある、クッションの役割を果たす椎間板の正しい知識を知って、効果的な予防を始めましょう！

腰痛について、こんな「思い込み」をしていませんか？

【思い込み①】「椎間板への圧力は常に一定？」

⇒ 実は…姿勢や荷物の持ち方で椎間板にかかる圧力は激変します！ 直立している時と比べ、猫背で座ると圧力は約1.9倍に。背中を丸めて、重い物(20kg程度)を持つと約4.6倍に！ 一方、正しい姿勢で腰を曲げずに重い物を持つと約3.4倍に抑えられます。

【思い込み②】「腰痛は力仕事の人だけの悩みでは？」

⇒ 実は…デスクワークで長時間同じ姿勢でいることも、椎間板への負担に。1時間に1回は立ち上がりましょう。

【思い込み③】「今は痛みがないから心配ない！」

⇒ 実は…椎間板への負担や初期の変化は、痛みがなくても蓄積します。症状が出る前からのケアが必要です。

「椎間板のケア」とは、①腰を曲げない姿勢を常に意識、②こまめに動き、姿勢を変える、③腰周りの運動と柔軟性を保つなどです。

これらを心がけることが、あなたの腰の未来を守ります！

Q&A

椎間板ヘルニア（椎間板の中身が飛び出した状態）になったら手術を受ければ治りますか？



現在、一般的に行われる手術の多くは、飛び出している部分を取り除く手術であり、元に戻す手術はありません。



椎間板はほとんど再生しない組織なので、潰さないための「予防」が何より大切です。

健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 7月初旬頃に記事をお届けします