

日本における腰痛問題



1. 腰痛の発生率

厚生労働省の調査によると、腰痛は日本人の自覚症状の中で最も多く、**約80%の人が生涯のうちに一度は腰痛を経験する**とされています。

なぜそんなにも多くの人が腰痛になってしまうのか、それは日本人の「座位時間」に大きく関係します。

2. 日本の座位時間

国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所による調査によると**成人日本人の1日の平均座位時間は約7.5時間に達しています。**

これは世界的に見ても長い部類に入ります。

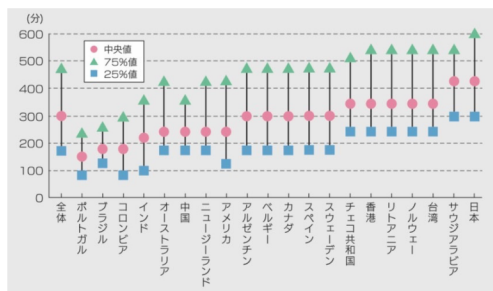
例えば、WHO(世界保健機関)のデータや関連する国際調査によると座位時間が長い国の一例として以下の国々が挙げられます。

- **日本**: 平均約7.5時間
- アメリカ: 平均約6.5～7時間
- イギリス: 平均約6時間
- オーストラリア: 平均約6～6.5時間

このデータからもわかるように、日本は他の先進国と比べても座位時間が長く、特にアジアの中でも高い水準です。



下記の図は、世界20か国における平日の座位時間を表しています。●印が集団のちょうど真ん中の人の座位時間、■は下から4分の1の位置にあたる人の座位時間、▲は上から4分の3の位置にあたる人の座位時間です。日本人の座位時間が20か国の中で一番長く、日本人には座りすぎのリスクが大きいと考えられます。



3. 労働環境と腰痛

- **長時間座っているデスクワーク**
- **重い物を持ち上げるなどの肉体労働**
- **長時間の通勤。特に大都市圏では電車やバスで長時間座っている**

日本の労働環境では、特にオフィスワーカーは1日の大半を座って過ごします。

長時間のパソコン作業や会議など、動かずにいることが多い職場環境が腰に悪影響を及ぼしているのです。



③1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】 n=40,000 (%)

	全体	男性	女性
	令和4年度	令和4年度	令和4年度
全年代平均	27.1	30.0	24.1
10代 (18-19)	23.0	28.4	17.9
20代 (20-29)	20.8	26.4	14.9
30代 (30-39)	18.5	23.4	13.3
40代 (40-49)	21.2	25.3	16.9
50代 (50-59)	23.5	25.7	21.2
60代 (60-69)	32.3	33.2	31.5
70代 (70-79)	44.8	46.9	43.0
20歳以上のみ	27.2	30.1	24.3

4. 生活習慣と運動不足

日本では長時間の座位姿勢が続く一方で、

日常的な運動が不足していることも腰痛の原因です。

世界保健機関（WHO）調査の結果、

世界では14億人以上の成人が運動不足になっていると判明しています。

性別ごとに見ると男性では4人に1人、女性では3人に1人の割合で運動が足りていないといえます。

また調査の結果、**日本では約3人に1人の成人が運動不足だという状況も明らかになりました。**

5 治療法と対策

本来筋肉は伸びたり、縮んだりするものです。運動不足や同じ姿勢が続くことでその筋肉が固まってしまい血行不良が起こります。また、座りっぱなしの生活が続くと、体幹の筋力が低下し、腰を支える力が弱まります。これにより、姿勢が悪くなり、腰に負担が集中します。それが痛みとなって症状として出てきてしまうのです。

腰痛の治療、予防にはストレッチや筋力トレーニング、姿勢改善が大切です。

○腰を支える筋肉の強化

- **腰を支えているのは背中や腹部の筋肉、いわゆる「体幹筋」と呼ばれる筋肉群です。**運動をすることで、これらの筋肉を強化し、姿勢を安定させます。に腹部や背部が弱いと、腰椎に余計な負荷がかかり、腰痛が生じやすくなります。
- **強い体幹筋があると、日常生活や仕事での動作時に腰への負担が軽減され、腰痛の予防につながります。**

○姿勢の改善

- 運動を継続することで、正しい姿勢を保つための筋肉が鍛えられます。悪い姿勢は腰痛の主要な原因の一つであり、**特に前かがみの姿勢や猫背は腰に負担をかけます。**
- 筋力トレーニングやストレッチを通じて、正しい姿勢を維持しやすくなり、腰痛を防ぐことができます。

○柔軟性の向上

- ストレッチやヨガなどの運動は、筋肉や関節の柔軟性を高めます。**特に、ハムストリングス（太ももの裏の筋肉）大殿筋や股関節周辺が硬いと、腰への負荷が増大し、腰痛が起こりやすくなります。**
- 柔軟性が向上すると、動作の幅が広がり、体の動きがスムーズになるため、腰にかかるストレスが軽減されます。

○血流の改善

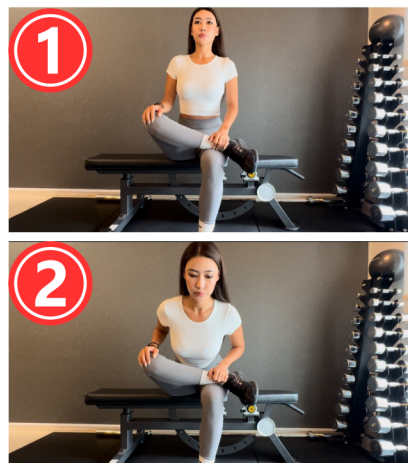
- 運動を行うことで血流が促進され、腰部の筋肉や組織への栄養供給が改善されます。これにより、疲労物質が早く排出され、筋肉の回復が早まります。慢性的な腰痛は筋肉の硬直や血流の悪さが原因になることが多いため、**運動によって血行を良くすることが重要です。**



★ やってみよう！

椅子に座ったままできる、大殿筋のストレッチです。

- 1.椅子に座り、右脚を左腿の上に乗せ、膝を外に開く
- 2.背骨を長く保ったまま、上体を前に傾ける
- 3.反対も同様に行う



6. まとめ

大切なのは日常的に体を動かすこと。正しい姿勢を意識することです。
厚生労働省は成人に対し

- **週に2回以上の筋力トレーニングを行うこと**
- **男性: 1日あたり 9,000歩 女性: 1日あたり 8,500歩**

推奨しています。

体が固まる前に、運動をして血流を促進し、腰痛対策に努めましょう。

監修 松川真実

RIZAPで6年勤務後、SPICYGYMとして独立し、100名以上のクライアントを担当しました。自分自身の経験から、美の基盤は健康であることに気づき、より多くの方に「心身ともに健康であることが生き生きと過ごす基本」と伝えたいと思っています。そのため、企業向けのセミナーも行っています。食事、運動、睡眠など、ライフスタイル全般にわたるアプローチをお伝えしています。

