



再発防止へ筋肉を鍛える

「立っていると腰から下
がガクガクしてきて、修行
のような耐えがたい苦しみ
だった」

東京都在住の会社員日高
歌織さん(42)は、腰痛や左
脚のしびれに悩まされた。
2024年4月、近くの整
形外科で、腰椎椎間板ヘル
ニアと診断された。痛み止
めを処方されたが、秋頃か
らは薬を飲んでも強い痛み



折笠さん(右)が
折笠さん(右)か
ら、多裂筋を鍛
える運動の指
導を受ける日
高さん(1月
下旬、東京都
渋谷区で)

に襲われるなど症状は改善
と悪化を繰り返してきた。
日高さんが今年1月から
取り組むのが、再発予防を
目的とした運動だ。
主に運動療法は、薬など
で治療する保存療法の一つ
として行う場合と、手術後
に取り組む場合があり、い
ずれも公的医療保険が適用
される。手術後のリハビリ
は早期に行えば、身体機能
を改善し、仕事
など日常生活に
早く戻れること
が期待できる。
一方、再発予
防が目的となる
ケースでは、施
設によって対応
が異なる。

腰痛改善を目指す施設
「コアトリム ステージョ
ン」(東京都渋谷区)では
全額患者負担で行う。日高
さんは、メディカルディレ
クターを務める早稲田大ス
ポーツ科学術院教授で整
形外科医の金岡恒治さんの
助言のもと、運動指導を受
けている。

四つんばいの姿勢で片方
の脚を上げ、脚と床が平行
になる高さで3〜5秒間止
めて、元の位置に戻す動き
を繰り返すトレーニングな
どを行う。理学療法士の折
笠佑太さんからは「腰が丸
くならないように少しそる
イメージで」などとアドバ
イスを受ける。日高さんは
自宅ですべて、左右5回ずつ
取り組んでおり、「ヘルニ
アのつらい痛みはどうしても
避けたい」と意気込む。費
用は1回60分で1万320
0円(税込み)がかかる。

金岡さんによると、腰椎
椎間板ヘルニアの再発予防
には、背骨の両側にある「多
裂筋」を鍛える運動などが
有効という。しゃがむとき
などに椎間板への負担を減
らせるようにすることが重
要で、そのためには、多裂
筋などのインナーマッスル
(深層筋)をバランス良く
鍛えることが効果的とい
う。金岡さんは「椎間板は
修復しにくく、負荷をかけ
過ぎない動きを意識する必
要がある。若いときから身
につけることが大切だ」と
話す。

このほか日常生活の動作
にも注意が欠かせない。複
数のリハビリテーション医
によると、再発を防ぐため
中腰の姿勢で作業したり、
立ったまま前かがみになっ
たりすることなどは避ける
よう指導しているという。
独協医科大学大リハビリテ
ーション科主任教授の美津島
隆さんは「片足立ちでしば
らく静止する運動も、背筋
などを鍛えられるので試し
てみてほしい」と語る。

©読売新聞社 無断転載、複製を禁止します。