



添乗員のための旅行医学 VOL.95 海外旅行中の腰痛対策

長時間のフライトや、長距離のバス移動など、海外旅行中は長い時間椅子に座っている機会が多く、腰痛を起こす人も少なくないのでは？そこで旅行中の腰痛予防対策について、参宮橋脊椎外科病院の大堀靖夫院長に話を伺いました。

●旅行中に腰痛を起こしやすい場面

腰痛は80%の人が人生に一度は経験すると言われてます。ところがMRIで画像を取っても、85%は病名の診断がつかません。

旅行中は長距離のフライトやバス移動など、同じ姿勢を長時間保つことが多く、それが原因で腰の病気になることはありませんが、腰痛のきっかけになります。

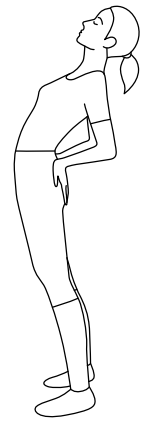
同じ座位で長時間座っていると、脊柱起立筋という背骨に沿った筋肉がこわばります。またフライト中は画面を見たり、雑誌や本を読んだりして前かがみな姿勢を取ってしまうがちです。この時、腰の椎間板のクッションの役目を果たす髄核は、後ろにずれた状態になっています。これが続くと、腰痛につながります。

●予防のための効果的な運動

「腰そらし3秒体操」という軽い運動を行い、前述した髄核をもとの位置に戻すことにより、腰痛を予防できます。イラストを参照してイタ気持ちいと感じる角度で、息を吐きながら、1時間おきに行いましょう。

また座ったまま4〜5回、腰を左右にゆつくり捻る運動も効果的です。前屈が気持ちいと感ずるようであれば、それを行ってもいいですし、肩や首、肩甲骨をいろんな方向に動かす、あるいは足全体を動かすことも大事です。

松平浩先生が考案した「腰そらし3秒体操」



足を肩幅よりやや広めに開き、両手をイラストにある通りお尻のあたりに当てる。息を吐きながら最大限にそらし、3秒間保ちます。このとき膝はできるだけ伸ばし、骨盤を押し込むイメージで行います。

足首を動かして足踏み体操をしたり、腿を持ち上げて股関節を緩めるなど、少しでも血流をよくして、筋肉を動かす工夫をしましょう。とにかくポイントと同じ姿勢を長時間保つのを避け、筋肉が固まるのを防ぐことです。

●腰に隙間を空けない座り方

機内での座り方にも気を付けましょう。前かがみな姿勢、猫背はよくないので、背中や腰をシートに沿わせて座るのが理想です。それぞれ腰のカタチや状態が違うので一概には言えませんが、シートと腰の間に隙間ができてしまう場合は、機内で配られる枕や毛布を上手に使って補充します。ただし繰り返し使いますが、同じ姿勢はよくないので、紹介した運動を忘れずに。

持ち運びに便利な空気クッションで腰を保護する工夫や、ネックピローで眠る際に首を守っておけば腰痛の予防にもなります。

●腰痛になっても普通に動かす！

腰痛に最も効果的な対策は、日常行っているように動かすことです。痛みがあるのと安静にすることを考えがちですが、逆効果です。旅行中に原因不明で腰が痛くなったとしても、過度な心配をせず、痛み止めを飲んで普通に動かすことが大事です。

よく寝たからといって腰痛が早く治るわけではありません。せっかくの旅行を楽しみましょう。また一般的に腰痛対策として、湯などで温めることやマッサージを思い浮かべますが、気をつけなければいけないのは、まれに「怖い腰痛」もあるため、

もしもですが、明らかに効果はありません。気持ちがいいのであればかまいませんが、ハードなマッサージは避けたい方が無難です。気を付けなければいけないのは、まれに「怖い腰痛」もあるため、

●熱を伴う場合

◎じつといても腰が痛い場合は、現地の病院を受診しましょう。感染症で熱が出て腰痛を起こすケースや、解離性大動脈瘤による腰痛の場合もあるためです。

●腰痛の不安を抱える人は

軽い腰痛持ちの人や、普段から腰に不安を抱えている人は、薬を上手に使っていきましょう。旅先に持参することはもちろん、腰痛経験のある人は、どんな状況だと痛みが出るか想像がつくはずなので、予防的にフライト前に鎮痛剤を服用しておくことと安心です。たとえば出発前に仕事を一生懸命やって腰がおもだるいと感じて飛行機に乗ると、負荷がかかるため、それが引き金になってぎっくり腰などを誘発するケースもあります。

コルセットは、動いたときに痛みがある人やぎっくり腰の前駆症状を感じている人は不安軽減のためにも持参するといいいでしょう。

旅行の広告でよく見かけるこのマークなんだろう…?

“旅行業公正取引協議会”会員の「ロゴマーク」です。



お客様に信頼される旅行広告に取り組んでいるマークです。会員会社の旅行広告には、このマークが表示されています。旅選びの目印としてご確認下さい。

旅公協 検索 年会費、入会手続きについては、ホームページをご覧ください。



旅行業公正取引協議会会員 ……?

「適正な広告」の目印だよ。