

冷えと腰痛

2026年2月度

衛生委員会資料
産業医 北村香奈

なかなか秋にならないなあ、冬も温かいのかなあなんて思っていたら、最近猛烈な寒気がやってきて驚きとともに生活への支障や健康への影響が心配になってきています。皆さんはいかがでしょうか。

私が特に感じるのが冷えと共に腰痛がひどくなっている気がすること。特に朝起きた時にヤバい感じがすることが増えました。夕方にもおもだるい感じが・・・

そこで、今回は冷えと腰痛の関係についてお伝えしたいと思います。

寒さは体にさまざまな影響を与えますが、腰痛と深く関わっているのが「冷え」による血流の低下です。冷えが進むと筋肉が硬直しやすくなり、腰に負担がかかります。さらに、自律神経の働きが乱れることで痛みを感じやすくなることもあります。

冷えの腰痛への影響

血流が滞ることで筋肉が硬くなる：冷えると血管が収縮し、筋肉に十分な酸素や栄養が行き渡りにくくなります。その結果、腰周りの筋肉が硬直し、痛みを引き起こしやすくなります。

寒さが姿勢に影響を与える：寒い時期には体を丸めたり、縮こまつた姿勢をとりがちです。この姿勢が続くと、腰への負担が増え、筋肉や関節にストレスがかかります。

運動不足の影響：寒い季節は外に出る機会が減り、運動不足になりやすいです。腰を支える筋力が低下すると、ちょっとした負荷でも痛みを感じるリスクが高まります。

腰痛を防ぐには、腰周りを温めて血流を促すケアが効果的

カイロや温熱シートを活用する：使い捨てカイロや温熱シートを腰に貼って温めましょう。カイロは「仙腸関節」のあたり（骨盤の左右）に貼ると効果的。低温やけど防止のため服の上から貼るように気を付けてください。筋肉をリラックスさせ、痛みを和らげます。特に寒い朝や夜に効果を実感しやすいです。

入浴で全身を温める：シャワーだけで済ませず、湯船に浸かる習慣をつけましょう。ぬるめのお湯に10分以上浸かることで全身の血流が良くなり、腰周りの筋肉が柔らかになります。リラックス効果も大事です。

温かい食べ物や飲み物を摂る：体の内側から冷えを防ぐには、温かいスープやハーブティーがおすすめです。ショウガ、ニンニク、ニラ、ネギ、根菜類（大根、ごぼう）を積極的に摂取しましょう。

日常生活での工夫

適度な運動を取り入れる：ウォーキングやヨガなど、腰に負担をかけない軽い運動を習慣化しましょう。特に腰をひねるストレッチや骨盤を動かすエクササイズは、血流を良くする効果があります。

足元の保温を意識する：腰の冷えは足元の冷えとも関係しています。厚手の靴下やひざ掛けを使用し、足元を温めることで腰への負担を軽減できます。

正しい姿勢を保つ：デスクワークや家事の際は、腰に負担をかけない姿勢を意識しましょう。椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばすことで、腰痛を予防できます。1時間に一回は立ち上がって腰回りを動かしましょう。

※注意点

ぎっくり腰(急激な痛み)の場合：直後は温めず、アイシング(冷やす)で10~15分冷やし、安静にする。

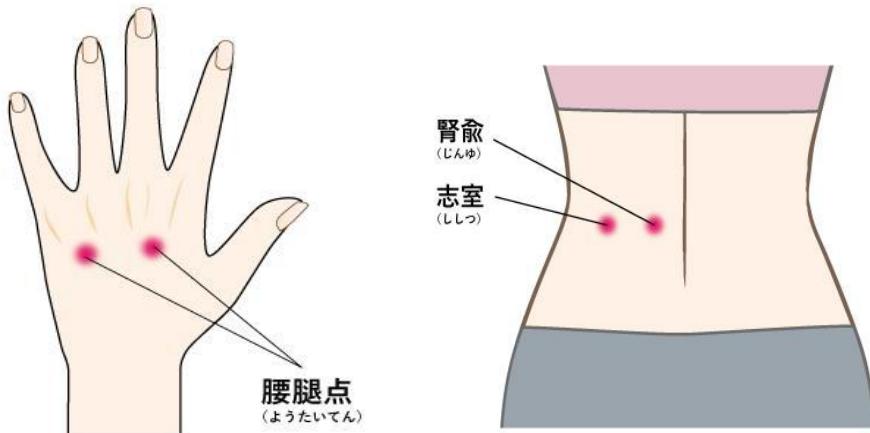
痛みに対する基本的な注意です。急性期は冷やし慢性期は温めましょう。

腰痛に効果があるツボ

リラックスした状態でツボ押ししてみてください。

腰腿点(ようたいてん)

腰腿点(ようたいてん)は手の甲にあるため、例えば電車の中などでもあまりひと目を気にすることなく、いつでも刺激できる便利なツボです。位置は、手の甲の人差し指と中指、および、薬指と小指の間の2点です。反対の手の指先で、骨の間を手首に向かってなぞっていくと、上記のそれぞれ2本の指の骨が分かれている場所で、指がひっかかる止まります。その2点が腰腿点。ギックリ腰といった痛みが突然生じる急性腰痛症の痛みにも効くと言われています。



腎俞(じんゆ)、志室(しつ)

腎俞は腎機能に関連した症状に効果があるとされていますが、それ以外にも多くの効用があり、腰痛に対しても、慢性腰痛と急性腰痛の双方に有効とされています。ツボの位置はウエストのくびれの高さで、背骨から親指の幅1本半分ほど離れた左右両側です。

志室も腰痛に対して効果的なツボで、腎俞よりもやや外側の左右両側にあります。背骨から親指の幅3本分ほど離れた所です。

どちらも背中のツボなので、ご自身で刺激するときには、ボールをツボの位置に当てて椅子の背もたれに押し当てるといふと良いでしょう。

冷えと腰痛について正しく理解し予防や対策をとって、この寒さを乗り越えていただければと思います。