

健康だより

第145回
平成30年 11月号
伊奈病院 健康管理課

ストレスと腰痛



腰痛の原因にストレスが関与？

近年、慢性的な腰痛にストレスが関与していることが明らかになってきました。原因が特定できない腰痛に悩まされている場合は、ストレスの存在に気づくことが、腰痛改善の近道かも知れません。

ストレスと痛みの関係

ストレスを抱えて 心理面で不健康な状態



神経伝達物質（ドパミン）の放出が減少



痛みを感じやすくなる

ドパミンは、脳内で痛みの抑制に関わりま



腰痛がある場合は、まずは、受診をすることが大切。

癌や感染症、骨折、腰椎の異変など
重篤な病気がないかを確認することが必要です。



日々の生活の中で、ストレスを自覚するのは、難しいものです。
「腰痛は、ストレスも関係する。」ことを念頭に置き、自分自身の生活を見直してみましょう。

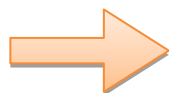
- ストレスの原因となるような出来事や悩みを一人で抱えていませんか？
- 日々を振り返ることもできず、時間に追われた日々を過ごしていませんか？

悩みや日々の思いをノートに書き出してみたり、身近な友人や家族に話すことで、気づくこともあります。

ストレスを解消するには



自分自身の考え方や物事に対する受け止め方を見直そう。



行動や対処の仕方を変えてみよう。

例えば・・・

完璧を求めすぎる場合



気持ちを表に出せず、ため込んでしまう場合

目標を達成できずに落ち込むより、目標のレベルを下げて、段階的に達成していくことで、達成感が味わえます。又、できなかったことは、否定するのではなく、ありのまま認めるようにします。



家族や友人に思いを打ち明けてみましょう。自分にはない考え方やアドバイスがあるかも知れません。自分が考えすぎていたと気づく場合や、気持ちを表出しただけで楽になることもあります。



毎日の生活に、**ドーパミン**を増やす工夫を取り入れよう。

「気持ちいい。」「楽しい。」という心地よさを感じることで、脳からのドーパミンの放出が、活性化されます。

楽しめるものを探して、気分をリフレッシュしましょう。

- おいしい物を食べる。
- 好きな趣味に没頭する。
- 好きな音楽を聴く。
- 美しい景色や映像などを見る。
- 好きな香り・アロマでリラックス。

