



建設作業をしているのですが、腰が痛くて仕事が出来ません。



腰の痛みにも、年齢や症状によってさまざまな病気が考えられます。50才くらいまでの人で、腰だけが痛いなら、腰を支えている筋肉が疲れているのが主な原因です。

腰が痛い場合は、次のようにして腰を保護しましょう。

- * 仕事で無理をせず、よく休んで、湿布(薬局で買えます)やマッサージをして腰の筋肉の疲れをとる。
- * 仕事の前後にはしっかりと体操をして、筋肉をよく伸ばす。
- * お風呂で腰をよく温めた後、痛い部分に湿布を貼り、楽な姿勢で寝る。
- * 仕事中はコルセットなどを使って腰を保護する。コルセットは整形外科で合わせてもらってください。

年をとると、腰の骨や軟骨が少しずつ擦り減ってきて腰が痛くなることがあります。外科で痛み止めをもらって飲むか、湿布や電気治療などをします。痛みが、腰だけでなく太ももや足などまで広がる場合は、整形外科でレントゲン写真などの検査を受けた方がいいでしょう。痛みが激しい場合は、仕事を休んで整形外科で診てもらいましょう。

