

腰痛の本当の原因とは？

🔍 腰痛の80%は「原因不明」

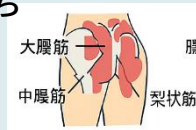
- 腰痛は「特異的腰痛（原因が明確）」と「非特異的腰痛（原因不明）」に分かれる。
- 実は約80%が非特異的腰痛で、レントゲンなどでは原因が特定できない。

💡 筋肉が原因の腰痛が多い

- 筋肉はレントゲンに映らないため、見落とされがち。
- 腰は身体の中で負担が大きく、周辺の筋肉の硬さや弱さが腰痛に直結する。

🍊 腰痛に関わる筋肉たち

▶ お尻の筋肉



★『起始(きし)』『停止(ていし)』は筋肉が骨に付着する両端の部位を指します。

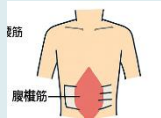
筋肉名	役割	起始	停止
大殿筋	下半身のアウトーマッスル	骨盤の背中側	大腿骨後面、腸脛靭帯
中殿筋	歩行時の安定	骨盤の外側面	大腿骨の外側(大転子)
梨状筋	股関節の安定	仙骨の内側	大腿骨の外側(大転子)

股関節の筋肉



筋肉名	役割	起始	停止
腸腰筋	体幹の安定	腰椎、腸骨窩	大腿骨の内側(小転子)
ハムストリングス	骨盤と膝の連動	坐骨、大腿骨後面	脛骨・腓骨の上部

お腹・腰の筋肉



筋肉名	役割	起始	停止
腹横筋	体幹の安定	肋骨・骨盤・背中側筋膜	お腹の白線
多裂筋	背骨の安定	仙骨、腰椎の横突起	上位の椎骨棘突起

🧘 腰痛解消のためのセルフケア3選

- 1. わき腹ストレッチ(イスでできる) ●骨盤の高さのズレを整える ●気分転換にも効果的
- 2. 寝ながら腰ストレッチ ●育児や仕事終わりに最適 ●腹筋トレーニングにもなる
- 3. 湿布を貼る ●温湿布:慢性腰痛に ●冷湿布:急性腰痛(ぎっくり腰)に

※強い痛みがある場合は医療機関の受診が必要です。

📄 まとめ

腰痛は腰だけでなく、お尻・股関節・腹部の筋肉も深く関与しています。腰だけをケアするのではなく、全身の筋肉バランスを整えることが重要です。