

## 疾患ナビ「ぎっくり腰（急性腰痛症）」



ぎっくり腰は医学的な病名ではなく、正式には「急性腰痛症」と呼ばれ、急激に発症した腰痛を指します。激しい痛みを伴い、欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれます。多くは1週間から10日ほどで自然に回復していきますが、2週間以上改善が見られない、むしろ症状が悪化している、いったんは治まっても繰り返す場合は、ぎっくり腰ではなく、椎間板ヘルニアや圧迫骨折など他の病気が隠れていることがあるので注意が必要です。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、専門医によるヘルスケアアドバイス疾患ナビを公開しています。

7月5日に新着更新した「ぎっくり腰（急性腰痛症）」では、三浦 恭志先生にぎっくり腰の原因、症状、治し方や予防法について詳しくお伺いしました。

ぎっくり腰の予防法では、おすすめのストレッチも載せておりますので、是非実践してみてください。

◆新着情報 専門医によるヘルスケアアドバイス 疾患ナビ「ぎっくり腰（急性腰痛症）」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/617/>

## <目次>

ぎっくり腰について知る

- ・ぎっくり腰の原因
- ・ぎっくり腰の症状
- ・ぎっくり腰の治し方、対処法
- ・ぎっくり腰の予防法

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

**東京腰痛クリニック 院長**

**三浦恭志（みうら・やすし）先生**

名古屋大学医学部大学院卒業。医学博士。あいちせぼね病院理事。日本整形外科学会専門医、脊椎脊髄病医、脊椎内視鏡下手術・技術認定医。日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医、脊椎脊髄外科専門医。日本 PED 研究会世話人。

### ■ご参考

#### ●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。