

# 腰痛症の原因と治療

## 関連資料リスト

吹田市立図書館発行  
2024年5月

### ★腰痛の基礎知識

493.6//ズカ	<a href="#">図解専門医がしっかり教える腰痛の話</a>	吉原 潔／著	日本文芸社 2023年
腰痛には原因を見極め、適切な処置と自分で治す意識を持って、対策することが肝要。自身も腰痛に悩む専門医がわかりやすい図表やイラストで腰痛の基礎知識から治療法など、腰痛克服の極意を丁寧に教えます。			
493.6//ヨン	<a href="#">読んで防ぐ腰痛の本 運動学から学ぶ腰痛予防・改善のポイント</a>	熊田 祐貴／著	啓文社書房 2023年
腰痛のほとんどの原因は筋力の低下。とりわけ骨盤や背骨を支える「腸腰筋」が重要。本書では運動学の視点から腰痛のメカニズムを明らかにし、日常でできる予防や施術院選びのポイントなどを紹介しています。			

### ★脊柱管狭窄症

494.66//セキ	<a href="#">脊柱管狭窄症 専門医と理学療法士が教えます</a>	朝本 俊司／編著 網島 脩／共著	ベースボール・マガジン社 2022年
脊柱管狭窄症は「馬尾型」を除き、保存的治療が基本。本書では専門医と理学療法士が脊柱管狭窄症の基礎知識から治療法、すぐに始められる簡単な体操など、多くの写真やイラストでわかりやすく紹介しています。			
494.66//セキ	<a href="#">脊柱管狭窄症治療大全</a>	黒澤 尚／監修	講談社 2022年
脊柱管狭窄症とは何か、良い医者とは、自分に適した治療法は、手術は必要なのか…。症状でお悩みの方へ、専門医がわかりやすく解説。Q&A形式なので興味や関心のある項目から読み始めることができます。			
494.66//セキ	<a href="#">脊柱管狭窄症の本 腰や足が痛いのはなぜ？</a>	菊地 臣一／著	興陽館 2021年
腰や足のしびれや痛みを伴う脊柱管狭窄症。本書ではその症状や原因、病院の選び方から治療薬、症状に良い運動療法や姿勢など、脊柱管狭窄症の権威がイラストや図表を使ってわかりやすく解説しています。			

### ★腰椎椎間板ヘルニア

494.66//キユ	<a href="#">Q&amp;Aでよくわかる腰痛の日帰り治療 椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症の最先端医療</a>	出沢 明／著	現代書林 2020年
腰に痛みなどを伴う腰椎椎間板ヘルニア。加齢や腰の酷使など、原因はさまざま。本書では椎間板ヘルニアと脊柱管狭窄症についてQ&A形式で解説し、特に体の負担が少ない手術法について紹介しています。			
494.66//ツイ	<a href="#">椎間板ヘルニアは自分で治せる！ “腰の痛み”“足のしびれ”をラクラク克服</a>	酒井 慎太郎／著	Gakken 2023年
本書では椎間板ヘルニアのしくみを紹介し、自分で痛みやしびれの症状を改善させるストレッチについて、写真を使ってわかりやすく紹介しています。			

494.66//ヨウ	<a href="#">腰椎椎間板ヘルニアを治す</a> <a href="#">脊椎専門の整形外科医が教える最新の切る治療、切らない治療</a>	岡田 英次朗／著	法研 2022年
腰椎椎間板ヘルニアを中心に腰痛の原因や症状について紹介するほか、MRIやCTなどの検査法、薬や運動、手術などによるさまざまな治療法について紹介しています。また腰椎椎間板ヘルニアの治療法のうち、特に手術を伴わない「椎間板内酵素注入療法」についてくわしく紹介しています。			

## ★坐骨神経痛

494.66//ザコ	<a href="#">坐骨神経痛</a> <a href="#">腰と神経の名医が教える最高の治し方大全, 腰・お尻・太もも・すね・足裏がジンジン痛む</a>	—	文響社 2021年
坐骨神経痛の主な原因は腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアなどの腰痛の病気。専門医が関連する腰の病気とあわせ、坐骨神経痛にまつわる疑問や悩みをQ&A形式でくわしく解説しています。			
494.66//ズカ	<a href="#">図解でよくわかる坐骨神経痛</a> <a href="#">自分で治す!ラクになる!</a>	酒井 慎太郎／著	河出書房新社 2020年
坐骨神経痛の一番の要因は悪い姿勢。なかでも首の骨がまっすぐになったストレートネックが主な原因。本書では自分で坐骨神経痛を治す腰に良い姿勢や体操などについて、イラストや写真と共に紹介しています。			
498.3//ザコ	<a href="#">坐骨神経痛を自分で治す!</a> <a href="#">お尻、脚のしびれや痛みは放置すると悪化します</a>	内田 輝和／著	主婦の友社 2020年
坐骨神経痛を改善するにはお尻の筋力アップと冷えを防ぐこと。本書では簡単にできるお尻の筋力トレーニングや坐骨神経痛にならない生活習慣などについて、鍼灸師の著者がくわしく紹介しています。			

## ★腰痛対策あれこれ

493.6//ゲン	<a href="#">原因不明の腰痛は自律神経が9割</a>	小林 弘幸／著	日本文芸社 2021年
原因不明の腰痛の9割が「心因性腰痛」の可能性あり。自律神経研究の第一人者が生活習慣や腸内環境の改善などにより自律神経を整え、腰痛を改善させる術をイラストや図表を使ってわかりやすく紹介します。			
493.6//ヨウ	<a href="#">腰痛改善マニュアル</a> <a href="#">自分で治せる!マッケンジーエクササイズ</a>	ロビン・マッケンジー／著	実業之日本社 2022年
腰に負担がかかる姿勢が腰痛の最も多い原因。本書では正しい姿勢と腰などの脊椎の関節や周囲の状態を改善させるエクササイズ(マッケンジー法)について、わかりやすいイラストつきで紹介しています。			
780.7//ナナ	<a href="#">70歳からの椅子筋トレ</a> <a href="#">痛みや不調がスッキリ消える!</a>	枝光 聖人／著	家の光協会 2022年
筋肉は年齢に関わらず鍛えられ、使わないと細くなります。本書では腰痛などの痛みや体の不調の改善に、シニアの方向けに考案されたイスを使った簡単なトレーニングをわかりやすい写真と共に紹介しています。			

\*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。