

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.103



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

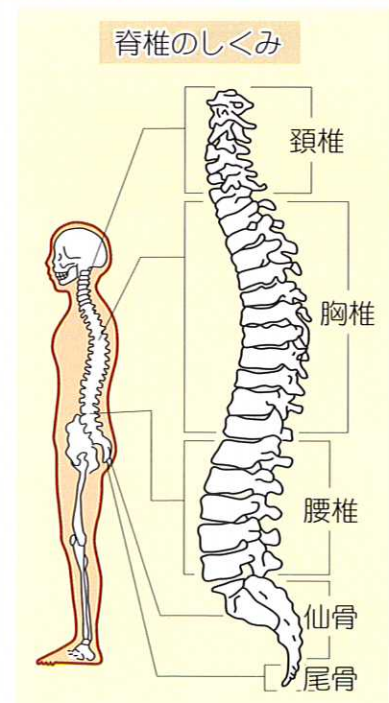
## 腰痛をおこす病気と治療



腰痛は多くの人知っている病気の1つで、ほとんどの人が今までに腰痛を経験したことがあると思います。しかし、1口に腰痛と言ってもいろいろな原因があり、また症状も様々です。腰痛を治すには、その原因を探り、適切な治療を受けることが大切です。今回は代表的な腰痛を起こす病気と、治療についての特集です。

### 背骨のしくみ

背骨は、<sup>ついでつ</sup>椎骨という小さな骨がいくつも積み上げられたもので、身体を支えるのに重要な柱の役割をしています。首の部分には<sup>けいつい</sup>頸椎という7個の椎骨があります。胸の部分には<sup>きょうつい</sup>胸椎という12個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には<sup>ようつい</sup>腰椎という5個の椎骨が積み重ねられています。またそれぞれの椎骨の間には<sup>ついかんばん</sup>椎間板という軟骨が挟まっており、衝撃を和らげるクッションの役目をしています。また脊椎を横から見るとS字状に曲がっています。頸椎と腰椎は前に、胸椎は後ろにカーブしています。このカーブは背骨にかかる負担を和らげ、バランスをとる働きをしています。



### 腰痛を起こす代表的な病気

腰痛は、ざっくり腰から、骨や内臓の病気までいろいろな原因によって起こります。腰が痛くなった場合には、必ず医師の診察を受けましょう。腰痛を起こす代表的な病気を紹介します。

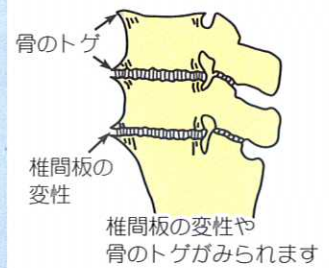
#### 1) 急性腰痛

ざっくり腰とも言われます。腰をひねったときや急に重い物を持ち上げようとしたとき、またくしゃみをしたときなどに突然激しい腰痛に襲われ、身体を動かせなくなります。これは腰椎の関節の捻挫によるものと考えられていて、若い人にも起こりますが、とくに中高年の人に多くみられます。



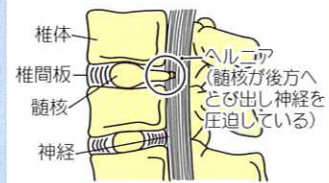
へんけいせいようついでしやう  
**2) 変形性腰椎症**

とくに中高年以上の人に多くみられ、腰に痛みやこわばりを感じます。原因は加齢によるものをはじめ、腰に負担のかかる労働で腰を使いすぎたことなどが考えられます。この病気では椎間板の組織の変性や腰椎の形状の変化（骨のとげ）がみられます。しかし、骨の形状が変化してからといて、必ずしも腰痛を起こすとはかぎりません。形状の変化した部分が周囲の神経や靭帯、関節、椎間板などに影響を及ぼして痛みを引き起こすといえます。長い間歩き続けたあとや急に違う動作をはじめたときなどに腰が痛むこともあります。



**3) 腰椎椎間板ヘルニア**

とくに30歳代に多くみられます。原因は椎間板の中にある髄核がずいかく後方へとび出して、脊椎の中に保護されている神経を圧迫するために起こります。主な症状は腰痛と足の痛みですが、この他にも足のしびれや、筋力の低下などの症状がみられます。またあお向けで足を伸ばしたまま持ち上げようとすると太ももの後ろに痛みが走ります。

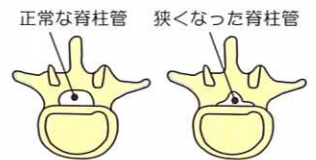


**4) 腰痛症（慢性腰痛）**

腰椎や骨盤の周辺に痛みが起こります。はっきりとした原因がわからない場合も多いのですが、同じ姿勢を長く続けていたため、あるいは不規則な生活や運動不足、悪い姿勢、精神的なストレスなどによって腰の筋肉が緊張しすぎて疲労し、痛みだすものと考えられています。

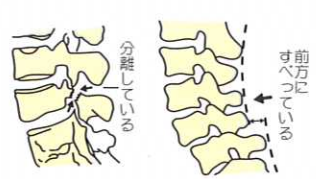
ようぶせきちゆうかんきやうさくしやう  
**5) 腰部脊柱管狭窄症**

60歳代以後の男性に多くみられます。原因は脊柱管（神経を入れている管）が、老化、あるいは変形などにより狭くなって神経を圧迫するために起こります。この病気では腰から下半身にかけた痛みやしびれ、また一度に長く歩けないなどの症状がみられます。



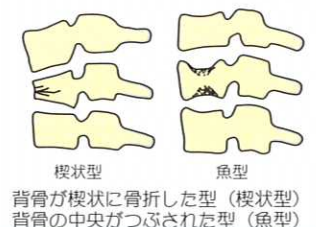
**6) 脊椎分離およびすべり症**

脊椎の後方にある椎弓ついきゆうという部分が分離し、不安定になって腰痛を起こします。学童生徒のスポーツ選手や比較的若い人に多くみられ、成長期の過度の運動が原因と考えられています。すべり症は分離症がさらに進んで起きますが、分離を伴わずに起こることもあります。



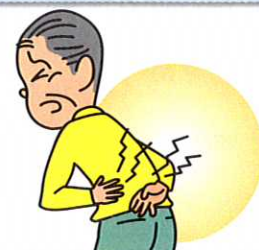
**7) 脊椎圧迫骨折**

高齢者で骨粗鬆症のある場合、転んだり、尻もちをついたり、椅子から転落して、腰や背中が痛くなり、動けなくなることがあります。これらの場合には、背骨の圧迫骨折を起こしていることが多くあります。圧迫骨折は、骨がつぶれるような形で骨折することをいいます。また、転倒しなくても重いものを持ち上げたり、咳をしたときに簡単に骨折したり、本人が全く知らないうちに徐々に骨がつぶれる場合もあります。



**腰痛に伴う様々な症状**

- ・腰痛、下肢痛
- ・知覚障害、しびれ
- ・筋力低下
- ・歩行障害（間欠性跛行）
- ・膀胱直腸障害（頻尿、尿閉、失禁）





## 治 療

1) 薬物療法 .....  
 炎症を抑え、痛みを軽くするために、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤、ビタミン剤などが用いられます。また湿布や塗り薬も有用です。

2) 注射 .....  
 痛みが強い場合は、腰に局所麻酔薬やステロイド剤を注射する場合があります。

3) 物理療法 .....  
 ・ホットパック  
 腰を温める治療の1つとして、ホットパックがあります。目的は、患部を温めることで血行を良くし、筋肉をやわらげ痛みを抑えることです。ホットパックはあらゆる慢性の痛みに適応となりますが、発熱を伴う炎症性の病気には使いません。

・腰椎牽引  
 腰を引っ張る治療です。腰椎牽引には、外来で行う機械を用いた間欠牽引と、入院して行う持続牽引があります。外来では体重の約1/3の牽引力で10分間間欠的に牽引します。また入院ではごく軽い牽引力で数時間持続的に牽引します。腰椎牽引の目的は、血行を良くし、筋肉の緊張をやわらげることです。

4) 腰痛体操 .....  
 腰痛体操は①腹筋・背筋の強化②腰椎のカーブを減少させる③腰椎とまわりの筋群の柔軟性を高める等の目的で行います。腰痛体操は腰痛の軽い時期や腰痛のないときに再発予防を目的として行います。腰痛が強いときはあくまで安静第一であり、腰痛がおさまってきたころに体操を行って下さい。

### 腰痛体操



①足を伸ばしてすわり、ひざを曲げないようにしながら体を前にたおします。



②両足をかかえて、胸の方へひきよせます。



③右足をかかえて胸の方へ引きよせます。その時、左足は伸ばして床から浮かないようにします。左も同様に行います。



④上向きにねて、両膝を立てます。両手で両膝をさわるように上体をおこします。その時、顔はおへそを見るようにします。

5) コルセット .....  
 コルセットの役割は、腰や腹部の筋肉の補助として働き、腹圧を高め、腰にかかる負担を軽くすることです。したがって、腰痛の強い時期には、コルセットを着けておくと身体を動かすのに非常に楽です。しかし、しばらく経って日常生活にさほど痛みを感じないようであれば、作業時や特に腰をかばいたい時のみ使用する程度でよいでしょう。

6) 手術療法 .....  
 これまでに説明してきた治療を行っても、痛みが軽減せず、日常生活に支障がある場合は、手術を行うことがあります。



# 健康教室

4月24日金曜日、「転倒予防」をテーマに第177回健康教室を開催しました。転倒予防に関するチェックや、転倒予防体操などを行いました。



## 次回の健康教室のお知らせ

6月24日金曜日13時30分～15時に開催します。  
テーマは「骨粗しょう症」です。  
たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

