

もはや国民病。

腰痛

腰は私たちの体を支える「要」。

しかし超高齢社会に突入した日本では、

8割以上の人が、最低でも一生に一度か二度は

腰痛を経験するといわれています。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／越智隆弘 大阪警察病院病院長

黒澤尚 順天堂大学教授

こ の記事をご覧の皆さんも多かれ少なかれ、腰の痛みを感じたことがあるのではないのでしょうか。「中腰の姿勢を続けると腰が痛い」「重い物を持ったら腰がギクツときた」などなど。国民生

活基礎調査（厚生労働省）では、体を感じる不調の中で腰痛が男性の第1位、女性でも肩凝りに次いで第2位となっています。

腰痛は人類が二足歩行を始めたときから背負った宿命。四足歩行では分散されていた上半身の重みがすべて腰にかかるようになり、体のバランスをとる役目も加わって腰に負担が集中したためです。

さらに現代社会には、腰痛の原因が数多く潜んでいます。急速な高齢化が進み、長寿となったのもそのひとつ。骨や関節の老化が深刻な問題となってきました。組織がすり減ったり変形して、別の部位に負担がかかったり傷つけたりしてしまうのです。背筋や腹筋、足腰の筋力も衰えて、その分の負担をみな腰が支えることとなります。

同じ意味で、運動不足や肥満も腰痛に拍車をかけています。運動不足になると体力や筋力が衰えてきますし、肥満

はもつと直接的に負担を増やしていることは、お分かりいただけるでしょう。

長時間同じ体勢でいる仕事や趣味などもNG。特定の筋肉にストレスを与えて緊張状態が続いているわけで、血液循環がうまくいかずに老廃物がたまりやすくなります。つまり筋肉に疲労がたまり、腰痛となるのです。

また夏、冷房をガンガンきかせた部屋に長時間滞在するのもいけません。冷たい空気が背中や腰に直接あたると筋

肉が緊張して血管が収縮し、血行が悪くなります。その結果、腰痛もひどくなります。

腰痛を起す疾患は本当にさまざま

腰痛はその字のごとく腰が痛む症状ですが、痛みを引き起こしている原因疾患となると、実にさまざまです。ご家庭の医学書を開いていただくと、ざっと見ただけでも10以上の疾患名が挙げられていますかと思えます。腰椎椎間板ヘルニア、脊椎分離症、脊椎分



離すべり症、ぎっくり腰、筋膜炎腰痛症、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症による圧迫骨折……名前だけ読み上げても舌を噛みそうです。これらは通常、整形外科の守備範囲。次頁から、駆け足で見えていくことにしましょう。

この他、がん転移など内科系の病気からも腰痛が引き起こされることがあります。いずれにしても腰痛が長引いたり強まったりした場合は、医療機関を受診してください。

1 腰痛の原因で一番多いのは？

数

ある腰痛のなかで、一番多くの人々を悩ませているのはどれでしょうか？

正解は「筋・筋膜性腰痛症」です。長時間のデスクワークや車の運転、姿勢が悪いことなど、日常生活のなかに原因があることがほとんど。「近所へも車を使うようになり、歩かなくなった」「最近体重が増えてきた」といったちょっとしたことかきつかけで、誰でも発症しかねません。

主な原因は、筋肉や筋肉の束をまとめている膜（筋膜）の過度の緊張・疲労。背骨の前後には体を前に曲げる筋肉（大腰筋など）と後ろに反らせる筋肉（脊柱起立筋・広背筋など）があって、これらがバランスをとりながら正しい姿勢が保たれています。しかし無理な体勢を続けていると、

両者のバランスが崩れ、本来ゆるいS字を描いている背中から腰にかけての骨が、反りすぎたりまっすぐになりすぎたりしてしまいます。このとき一方の筋肉に負担がかかって過緊張となり、疲労性の炎症が起きてしまうのです。もつともよくみられる症状

は「朝、腰が痛くて目が覚めるが、歩くと痛みが楽になる」というもの。そのほか、

- 腰が重だるくなりやすい
- 前にかがんだときに痛む
- 長時間の運転や着席で痛む
- 寒い中で仕事すると痛む
- 筋肉が硬く凝った状態
- 押さえると痛む

などなど。心あたりが複数ある方も多しはず。ただし痛みの程度もさまざまで、医療機関でレントゲン検査をしてもたいてい異常が認められないといえます。なんだかやっかいに聞こえますが、一方、このタイプの腰痛は、心がけ次第で慢性化を防ぐことができ

るものでもあります。逆に放っておくと慢性化し、腰痛を繰り返しやすいのも特徴です。

筋・筋膜性腰痛症 治療は長丁場

発症から1週間程度は痛みが強い時期で、日常生活さえ困難なことも。ただし、安静に横になったり薬を使うより、腰痛体操やストレッチなどで腰の筋肉に運動負荷を加えることが一番の方策です。筋・筋膜性腰痛症の治療で手術になることはありません。症状によっては痛みの少ない楽な姿勢で安静に横になったり、痛み止めや筋弛緩薬などの飲み薬、外用薬（湿布、塗り薬他）を使用します。コルセットで外から固定したり、強い痛みには医師の診断で注射を打つこともあります。

その後も油断は禁物。再発の恐れが残っています。再発を防いで痛みをより軽減し、日常生活を制限なく送れるよ

う、普段からできるだけ歩くよう心がけてください。腰痛体操やストレッチは予防にも効果大。デスクワークや車の運転など長時間同じ姿勢をとらねばならない人は、約30分〜1時間ごとに休憩を入れて、歩いたり、胸を開くようにストレッチをして猫背を背骨本

来のS字カーブに近づけてください。場合により、腰への負担を軽減させる牽引、電気治療、温熱療法、マッサージなどの物理療法を行うこともあります。いずれにしても継続的な取り組みが必要。常日頃から、姿勢を気にかけて過ごしたいものです。



2 実は若い人も要注意です。

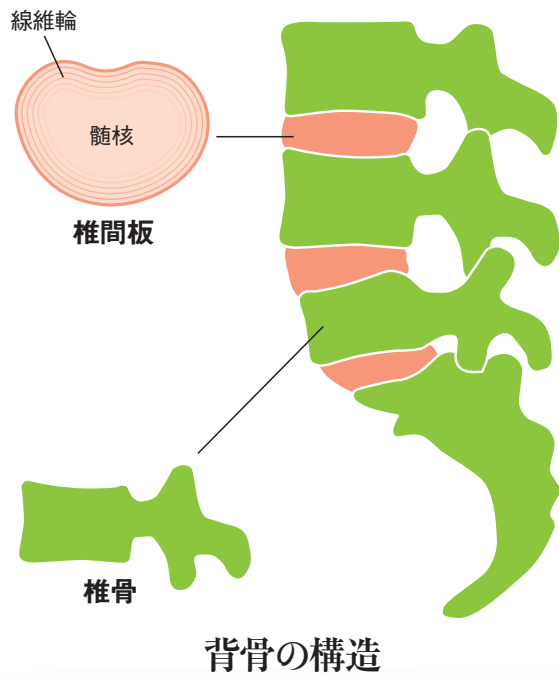
腰

痛は中高年の専売特許、そう思っている方はいらつしやいませんか。実は大きな間違いです。

若い人の腰痛原因として比較的よく知られているのが、腰椎椎間板ヘルニアではないでしょうか。20代から30代の男性に多いようです。背骨は「椎骨」と呼ばれる骨が積み重なって構成され、椎骨と椎骨の間にはクッション役の椎間板があります(下図)。バームクーヘンのような線維輪の中央にゼリー状の髄核が収まっているのですが、椎間板ヘルニアは「線維輪に亀裂が生じ、髄核が線維輪を破って飛び出してしまった状態」。飛び出した部分が神経などを圧迫し、腰から足に激しい痛みやしびれ等の症状を引き起こします。脚に力が入らなかつ

たり、感覚が鈍くなることも。椎間板は20歳を過ぎた頃からだんだん弾力性が欠けてきて、重い荷物の運搬やスポーツなど、ちょっとした動作による衝撃や圧迫に耐えられずに髄核が飛び出やすくなるのです。ただ近年では、10代の

患者も増えてきています。症状が強いときはまず横になること。あおむけに寝て、座布団を重ねて足を高くすると、症状が楽になることがあります。動かなくてはいけない場合は、腰椎骨盤用のベルト等で腰を安定させましょう。



背骨の構造

医療機関では、痛み止め薬の処方や牽引が行われます。足の力が入らなかつたり強い痛みが続くような場合は、手術を勧められることもあります。

ぎっくり腰も10代から高齢者まで

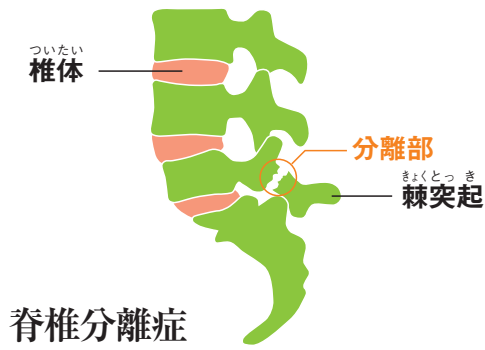
ぎっくり腰は、正しくは「急性腰痛症」といい、たとえば中腰で物を持ち上げたときなどに、その名のとおり腰が「ぎくつ」となるものです。動くことも立っていることもできなくなってしまう。

10代の高校生から20代の青年にもみられます。その場合は、限度を超えた腰への瞬間的な負荷が原因。スポーツ中や、朝、勢いよく飛び起きた時、重い荷物を腰を曲げて持ち上げようとした時によく起こります。たいてい2〜3日の安静で激痛が嘘のように引きますが、少なくとも半月は筋肉をいたわってください。治ったと勘違いして無理すると、再発だけでなく椎間板へ

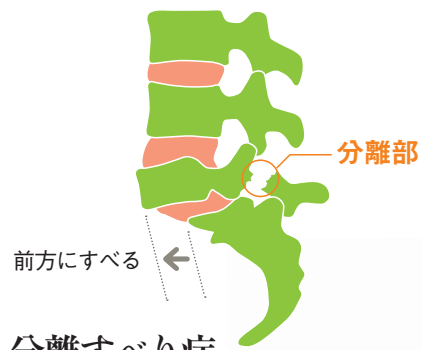
ルニアのもとになります! 一方、30代〜50代に多いのは、蓄積された筋肉疲労によるもの。毎日のデスクワークなど、さほど大きくない負荷が継続的にかかることが発端です。筋肉は必死に耐え、ついに限界を迎えたときに、小さなきつかけでぎくつといってしまうのです。回復にも先のタイプより時間がかかり、年齢的にも治療に時間を割けず、慢性化させてしまう人も少なくないようです。

なお、高齢者のぎっくり腰はたいてい加齢による骨の老化が原因。治療もそうですが、上手につき合っていくことがより重要かもしれません。毎日少しでもよいので体を動かし、栄養のあるものを食べるようにするなど、基本的な生活習慣の改善が大切です。この他、最初に名前の出てきた脊椎分離症や脊椎分離すべり症も、激しいスポーツをする若い人から壮年まで広くみられます。腰の骨の一部が

ひび割れて分離した状態が脊椎分離症、そのせいで上の脊椎が前にすべってずれるのが脊椎分離すべり症です。腰痛だけでなく足腰にしびれが出ることもあります。まずは運動を中止し、コルセットなどで固定して腰への負荷を軽減させます。早い段階だと分離部分があくつくこともありますが、くつかない場合や成人の場合、腹筋・背筋の強化が必要。分離すべり症は状態により、固定手術を行います。



脊椎分離症



分離すべり症



なかなか年齢には抗えませんか。

も

ちろん、老化現象というべき腰痛もあります。腰が痛み、レントゲンを撮ったら腰椎にトゲのような骨の突起があった場合、変形性腰椎症の可能性が大。椎間板の老化が進んでクッション性が失われ、椎骨どうしがぶつかったりして「骨棘」と呼ばれるトゲができるのです。症状の出ない場合もありますが、悪い姿勢などを続けていると神経を刺激したり圧迫して、痛みが引き起こされます。骨棘の場所によっては脚にしびれが出たり、高齢者だと2〜5日たつてから痛むことも。

変形性腰椎症は腰部脊柱管狭窄症を伴うこともあります。脊柱管は背骨(椎骨)の中に

ある空間で、内部に脊髄や神経がたく守られています。この脊柱管が骨や軟骨などの変形によって狭くなり、中の神経を圧迫して痛みを起こすのが脊柱管狭窄症。数分歩いただけで足がだるくなったり

しびれたり、痛んだりし、座ってしばらく休むとまた歩けるようになるのが特徴で、結局、歩いては休んでを繰り返すこととなります。負担軽減には、買い物車を押して歩く

いずれも治療は、痛み止めの薬を使いながら、温熱療法やコルセット、腹筋・背筋等を強くする運動療法(腰痛体操など)を行うのが一般的。加えて脊柱管狭窄症の場合、神経の伝達を助けるビタミン剤を服用したり、神経に麻酔薬などを注射して痛みが脳に伝わらないようにする神経ブロックを用いたりします。重症だと手術も考えられます。

骨粗鬆症と腰痛 日常生活から改善を

もうひとつ、老化と深くかわるのが骨粗鬆症による圧迫骨折です。骨粗鬆症は、骨からカルシウム・リン・たんぱく質が減り、軽石のように骨がスカスカになってもろくなるもの。弱くなった椎骨は、重いものを持ったくらいでも圧迫骨折(上下からの圧迫で押しつぶされた状態)を起こします。圧迫骨折した椎骨の数が多くほど事態は深刻に。中の神経が圧迫されて激痛が走るのが、急性腰痛です。下肢の痛みや痺れを伴うこともあります。一方、ゆっくり進行すると、寝返りの時や朝起きた時、歩き始め・動き始めた時に背骨や背骨の両側の筋肉が痛む慢性腰痛となります。

骨粗鬆症患者の約70%が、腰痛などの痛みで整形外科を受診しているといわれます。圧迫骨折については、運動療法と薬による骨粗鬆症の治療

が同時に進められます。骨粗鬆症対策に限らず、丈夫な骨を保つためにも、特に高齢者は1日に800ミリグラム以上のカルシウム摂取が勧められています。普段からカルシウムの多い食生活を心がけ、吸収を助けるビタミンDも同時に摂取するようにしましょう。そして、適度な運動を心がける一方、自分の体を過信しないこと。重すぎる荷物を運んだり、無理な姿勢をとり続けたりしないよう、意識を働かせてください。



喫煙で腰痛になる!?

タバコの煙には、有害な化学物質が200種類以上含まれています。中でもニコチンは椎間板周囲の毛細血管を収縮させるため、栄養補給が不十分となって椎間板が変性してしまいます。ゆくゆくは、本文でご紹介している変形性腰椎症の危険性が。また、椎間板はコラーゲンでつくられ、コラーゲンはビタミンCにより産生が促進されます。しかし1日にタバコを1箱(20本)吸った場合、0.5gのビタミンCが失われてしまいます。喫煙を続けることで慢性的なビタミンC不足となり、椎間板の老化をさらに早めてしまうのです。



playmobil ©2008 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp