



## 痛みの原因が分かれば 症状に合った治療ができる

社会医療法人 玄真堂 川島整形外科病院 理事長 <sup>かわしま</sup> <sup>ま</sup> <sup>ひと</sup> 川島 真人 先生

### 腰痛の原因はさまざま

#### 早めに受診、治療を始めよう

75歳以上の男性の20%弱、女性の25%以上が腰痛を訴えています。腰痛は、2本足で歩くようになった人間特有の症状で、誰にでも起こる可能性があるのです。原因となる疾患には、<sup>ようついついかんばん</sup>腰椎椎間板ヘルニア、<sup>ようぶせきちうかんきうさくしう</sup>脊椎分離およびすべり症、<sup>ようぶせきちうかんきうさくしう</sup>腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症などが知られていますが、中には腎臓結石、尿路結石、婦人科の病気、悪性腫瘍などの、内科系の重篤な疾患が隠れている場合もあります。

腰の痛みが気になったら、まず整形外科を受診して、正しく診断をしてもらいましょう。専門家の指導の下で、症状に合った治療を進めていくことが大事です。

### 腰部脊柱管狭窄症だったら

#### 血行をよくする薬で症状が軽くなることも

前かがみになると痛むのは椎間板ヘルニア、逆に後ろにそると痛いのが腰部脊柱管狭窄症です。

腰部脊柱管狭窄症は年齢とともに背骨の神経の通り道（脊柱管）が狭くなって、じわじわと神経を圧迫するようになり、痛みや足のしびれが出ます。

特徴的なのが<sup>かんけつせいはいこう</sup>間欠性跛行といわれる症状です。しばらく歩くと足が痛くなって進めなくなるけれど、少し休むとまた歩けるようになる。また、自転車でもならスイスイ行ける…。そういう症状は、血行をよくする薬（プロスタグランジンE1製剤）の服用でかなり軽減できます。

症状が進むと、排尿排便の障害が出てくることもあります。そうすると、手術が必要になる場合もあるので、重症になる前に早めに治療を始めることが大事です。

### 腰に無理な圧力がかからないように

#### 日常生活の注意も大事

悪い姿勢を続けていると、椎間板の一部に負担がかかって腰痛の原因になります。逆に、日常生活のちょっとした注意で、腰痛を予防することも出来るのです。

例えば、“重いものを一気に持ち上げない”“椅子に座るときは膝を組みリラックスした格好で”“車の運転は背筋を伸ばして、いい姿勢で”“長時間の立ち作業は片足を台に乗せて行う”“腰が痛い時は膝の下に枕を入れて寝る”など、腰に無理な圧力がかからないようにいろいろな工夫ができます。腰椎を守る腹筋や背筋、下肢の筋肉を鍛えるための、適度な運動も必要です。

精神的なストレスも腰痛の要因になります（心因性腰痛）。気持ちを切り替え、生活習慣を見直していくのも、腰痛の予防法。いずれにしても自己判断は禁物。専門家に相談してください。

### 腰痛予防と リハビリの例

#### バルーン運動

大きなボールを使って  
腹筋や背筋を鍛えます



#### スリングセラピー バンキング

両足、腰を上から  
吊り上げる装置で  
背筋がリラックス、  
腰痛もラクになり  
ます

