

公立学校共済組合近畿中央病院
主任理学療法士

まえかわ しんたろう
前川 慎太郎

腰痛について

現代社会では全人口の80%以上のヒトが、一生のうちに腰痛を経験すると言われています。四足歩行の動物とは異なり、直立二足歩行をするように進化した「人類」は、背骨に垂直方向の力が強くかかります。中でも腰には大きな力がかかるため、腰痛は人類特有の症状といえます。腰痛は病名ではなく身体に表れる症状の名称で、多くのヒトが抱えているとても一般的な症状です。腰そのものに問題がある場合だけでなく、職業、生活習慣、ストレスなどの要因が複雑に絡んでいるため、自分の生活を振り返ることが腰痛の原因を知るための第一歩となります。

原因と病態 (図1)

特異的腰痛～神経を圧迫する脊椎の病気などが 主な要因に

腰痛が起こる原因はさまざまで、多くは原因不明とされていますが、15%程度は原因を特定できる特異的腰痛です。

原因となる代表的な病気としては、腰椎椎間板ヘルニア、高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症に起因する椎体骨折が挙げられます。これら

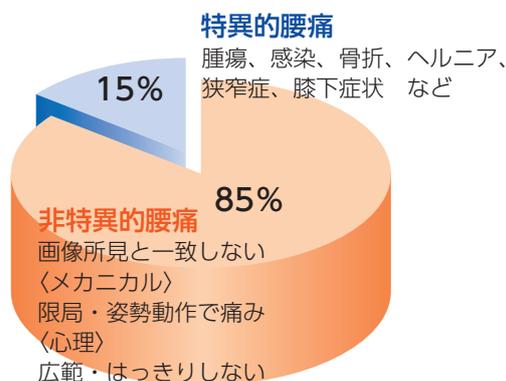


図1：腰痛の原因と病態
(出典：Deyo RA, JAMA, 12: 268 (6): 760-5, 1992)

はいずれも背骨の神経（脊髄神経根）が圧迫されて痛みが起こるもので、ひどいときには脚の筋力低下やしびれを伴います。

非特異的腰痛～日ごろの生活習慣などが要因に

腰痛の約85%は原因不明です。その多くが痺れや麻痺などの神経症状や重い基礎疾患などがなく、レントゲンやMRIなどの画像検査をしてもどこが痛みの原因なのか特定しきれない非特異的腰痛です。いわゆる腰痛症と呼ばれるものはこれにあたります。

腰の痛みの原因は様々ではあるものの、起こりやすい方にはある共通点があります。それは同じ姿勢を長時間続けている、運動不足で腰を支える筋力が弱っている、体がかたく筋肉が緊張しやすい状態にあるという点です。また寒さで筋肉が硬直しやすい冬場も神経が刺激されて痛みが起こりやすくなります。通常はセルフケアをしていれば短期間で症状は軽くなりますが、休養が十分とれない場合や、ストレスなどの心理的要因がある場合には長期化することもあります。

診断

腰痛の原因は多様であり、治療開始前に病因や病態を正確に把握する必要があります。そのため、問診、理学所見の他、必要に応じてレントゲンやMRI・骨シンチグラム等の画像検査、筋電図検査、血液・尿検査などを受け、正確な診断をしてもらうことが必要です。また、腰部以外の原因による整形外科分野疾患や、整形外科分野以外の疾患でも腰痛をきたすことがあり、これらには見落としはならない重要な疾患が含まれるので、注意を要します。

以下の症状がある場合は放置せず速やかに整形外科の受診をお勧めします。

- 特に一ヶ月以上続く夜間痛・安静時の痛みがある場合
- 安静にしていても痛みが軽くなり徐々に悪化してくる場合
- 腰痛以外に下肢症状（痛み・しびれ・脱力等）がある場合
- 発熱や尿漏れなどの症状を伴う場合 など

治療

主に内服薬による薬物療法、ブロック注射などの神経ブロック療法、コルセットなどの装具療法、牽引・電気などの物理療法、運動療法、手術などの外科的治療が行われます。

治療効果には個人差があります。経過を見ながら様々な治療法を合わせておこないましょ。主治医に「手術するほどではない」と言われたなら大きな問題はないということです。しかし保存的治療を選んだ場合でも、いつまで続けるのか、効果がない場合いつ手術に踏み切るのか、見極めが重要です。原則として重度の歩行障害、筋力低下、排便・排尿障害があらわれた場合には手術が必要です。神経の圧迫を取り除く手術や、腰椎の不安定性や変形を改善する手術があります。しか

し手術にも限界があり、全ての症状がなくなるとは限りません。

主治医に対し、症状はもちろん、生活スタイルや生きがい、考え方をしっかり伝え、自分のことをよく知ってもらった上で自身に合った最善の治療法と一緒に選択していくことがよい結果につながると思います。

予防 (図2)

どうしても腰痛になると治療のことばかりが気になりますが、腰痛（特に慢性的な腰痛）には、治療だけでなく予防が重要なポイントになってきます。運動療法の目的に、腰痛で日常生活が制限されてしまうことによる体力低下の改善、腰を支える筋肉の筋力低下の改善があげられます。また腰痛による行動制限が精神面へも影響を及ぼし、生活に悪循環を引き起こす可能性もあります。そのような点からも体を動かす運動療法は大変重要です。

腰痛にお困りの方は、整形外科を受診の上、個々の症状に応じた適切なストレッチ体操、筋肉を強くする運動や腰痛になりにくい姿勢や動作等の指導を受けられることをお勧めします。



図2：腰痛予防
(出典：日本理学療法士協会[理学療法ハンドブックシリーズ3腰痛])