

理学療法だより<12月号>

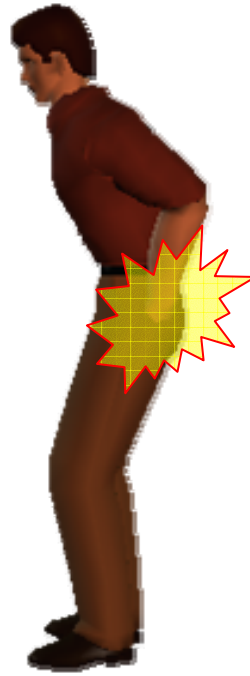
テーマ:腰

Q. こんな時、腰が痛くなった経験ありませんか？

長い時間座っていると…



中腰姿勢でいると…



重いものを持ち上げようとした時



何だかじわじわ腰が痛くなってきたり、急に鋭い腰痛に襲われ身動きがとれなくなったり、と腰痛と言っても症状はさまざまと思われます。では、腰痛とはいったいどのようなものを言うのでしょうか。今回は、日常よく悩まされる腰痛について紹介したいと思います。

【腰痛とは??】

上半身の重さを腰で支えている二足歩行の人間にとって、宿命ともいえる『腰痛』。『腰痛』とは、病名ではなく、腰部に痛みのある状態で、症状を示しているだけです。腰痛が起きる原因は多く、検査によって原因が特定されると原因になった病名が付くこととなります。原因がはっきりしない場合には腰痛症という病名が付くことがあります。

【腰痛の分類とは??】

腰痛といっても病名は様々です。腰痛の分類には以下のようなものがあります。

- A. 椎間板変性に起因する腰痛
 - ① 椎間板ヘルニア
 - ② 変形性脊椎症
 - ③ 骨軟骨症
- B. 靭帯・椎間関節包に起因する腰痛
 - ① 椎間関節性腰痛
 - ② 後方靭帯断裂
 - ③ 棘突起結合症
- C. 椎骨に起因する腰痛
 - ① 腰椎分離すべり症
 - ② 腰部脊柱管狭窄症
- D. 炎症に起因する腰痛
 - ① 結核性脊椎炎
 - ② 化膿性脊椎炎
 - ③ 硬直性脊椎炎
 - ④ 椎間板炎
- E. 骨代謝に起因する腰痛
 - ① 骨粗鬆症
 - ② 骨軟骨症
- F. 内臓疾患に起因する腰痛
- G. 仙腸関節に起因する腰痛
- H. 筋・筋膜に起因する腰痛
- I. 腰痛症

腰痛と言っても様々な原因があります。今回は日常皆さんがよく遭遇するぎっくり腰・慢性腰痛について説明したいと思います。

【ぎっくり腰とは??】

ぎっくり腰とは、腰痛と同様に病名ではなく症状です。医学的には、『突発性腰痛症』といいます。物を持ち上げようとしたとき、不動の動作等で急性発症するものをいいます。特別なきっかけもないのに腰痛が起こる場合もあります。突発性腰痛症は、腰痛以外に異常がないのが普通で、20歳代や30歳代の若い層の人達にも見られるが、40歳代、50歳代の中年すぎの人達に多く見られます。その原因には椎間関節症・仙腸関節捻挫・椎間板ヘルニア・筋筋膜の損傷、高齢者の場合では椎体の圧迫骨折等があります。

【ぎっくり腰になってしまった時の対処法】

①安静

ぎっくり腰になったってしまったら、無理に動こうとせずに安静を保ってください。具体的にはベッドか布団の上で横向きになり腰・膝を曲げて横たわるのが一番です。この場合、枕等を抱きかかえるのが有効です。上向きの姿勢では、脚の下に大きめの枕を入れるといいでしょう。

横になって大きめの枕(布団)等を抱く 上向きで脚の下に大きめの枕(クッション)を入れる



②冷却

ぎっくり腰になってすぐは冷やすことが大切です。自宅なら患部に氷嚢をあてるといいと思います。ただし長期間冷やしすぎると、皮膚がピリピリし痛みが増悪する場合がありますので、気を付けて下さい。始めは短時間(10~20分)冷やして様子を見ることをお勧めします。

市販の冷湿布を貼るのも結構ですが、皮膚の弱い方はかぶれに注意してください。ぎっくり腰になったその日は入浴は禁忌です。

③治療

治療せずとも安静にしていれば痛みの治まる場合もあります。よって、早期に適切な治療が必要となります。ぎっくり腰になったその日は無理をせず安静を保ち、痛みが落ち着いたら受診し医師の診察を受けることをお勧めします。

【慢性腰痛とは??】

慢性腰痛とは一般的に、鈍い痛みが長期間(3ヶ月以上)続く腰痛の総称です。

原因としては、疲労の蓄積による筋・筋膜性腰痛が一番多いのですが、脊椎分離症・脊椎すべり症・変形性脊椎症・腰部脊柱管狭窄症・骨粗鬆症など骨(腰椎)に起因する腰痛や椎間板ヘルニアのように椎間板に起因する腰痛もあります。また、消化器や婦人科疾患などに問題があり慢性的な腰痛に悩まされる場合もあります。

《症状》

腰全体に疲労感・脱力感があり、刺すような痛みはないが、大きな石がのっているような重苦しい痛みを感じるのが特徴です。長時間同じ姿勢で作業や運転をすると痛みが増しますが、腰に十分な休息を与えると痛み緩和に繋がります。雨の日や寒さの増す朝夕・湿気の高い梅雨時などに、痛みの増悪することもあります。

【慢性腰痛になった時の対処法】

①腰痛体操とストレッチ

慢性腰痛症では、無理の無い範囲で腰痛体操とストレッチを行なうことが必要です。特に筋肉の疲労による場合、腰痛体操とストレッチを適度に行なうことで、筋肉の強化と柔軟性が確保され、腰の痛みからの解放が期待できます。ただし、腰痛体操やストレッチ後、痛みが増悪した場合は一旦中止し、頻度や回数をご相談下さい。

②保温

慢性腰痛症では、ぎっくり腰とは反対に腰部を暖めて血行の改善に努めます。少しぬるめのお湯につかり、半身浴を行なうことで全身の血行を改善できます。ただし、椎間板ヘルニアによる腰痛などでは、温めると痛みが増悪する場合がありますので注意が必要となります。

③治療

1. 筋弛緩剤や消炎鎮痛剤、湿布などの薬物療法
 2. 温熱・牽引・徒手的治疗手技などの理学療法
 3. 神経ブロック療法など外科的療法
- などがあります。