中込内科しんぶん

2月号

今月の特集　腰痛について

たいていの人は、長い人生の間に、一度は腰痛を経験するといわれています。また現在も、多くの人が腰の痛みに悩んでいます。

では、これほど多くの人が腰痛に悩まなければならないのはなぜでしょうか？

それは人間の進化にあります。腰痛は、二本足で立っている人間の宿命なのです。

もともと四本足で歩いていた人間は、進化して二本足で立つようになり、両手を自由に使えるようになりました。四本足で立っているときには、背骨は水平だったため、それほどのストレスはかかりませんでした。しかし人間が二本足で立つようになると、背骨は垂直に配列するようになり、垂直方向に多くのストレスがかかるようになったのです。とくに、腰は、上半身の重みを支えながら活動しなければなりません。そのため、さらに多くの負担がかかるようになりました。

このように、腰には通常でも大きな負担がかかっています。それに増して、重い荷物を持ったり、激しいスポーツをしたりすると腰には思いがけない大きな負担がかかってきます。腰痛は、その負荷に耐え切れなくなったときに生じるのです。

☆腰に必要以上の負担をかけていないか

椎間板という、背骨のクッションにあたる部分にかかる圧力は、まっすぐに立ったときの圧力100に対して、仰向けで寝たときには25、横向きでは75になります。椅子にまっすぐに腰かけると140の圧力がかかります。腰痛を訴える人が座っているより立っているほうが楽だというのは椎間板にかかる圧力が立っているより座ったほうが高くなり痛みが強くなるからです。

日常生活で物を持ち上げるときのことを考えてみましょう。持ち上げる重量が増えれば、椎間板にかかる負担は当然増加します。

また、上体の前傾角度が大きくなればなるほど、椎間板への負担は大きくなります。

☆腰痛の種類

＊急性腰痛：明らかに腰を痛めた瞬間があるものをいいます。いわゆる「ギックリ腰」も一種です。ギックリ腰は、椎間にある小さな関節の捻挫によって急激に引き起こされます。痛みが強く、立っているのが困難で、横になっていても楽な姿勢が見つからず、拍動にあわせてズキズキとうずくような痛みが生じます。

一週間以内に生じた腰痛は主として関節の捻挫と、その後の炎症と強い筋の収縮により痛みが増強されます。この場合は、安静とアイシング（患部を冷やすこと）により炎症を軽くすると、腰痛は改善します。

＊慢性腰痛：いつ痛めたかはっきりわからないものの、常に腰痛につきまとわれている状態です。

慢性腰痛の場合には、日常の活動やスポーツもある程度行なえますが、疲労が蓄積されたり、急に普段と違う運動をしたり、中腰の姿勢で長時間作業をしたりした場合などに痛みがひどくなります。

＊椎間板ヘルニア：椎間板内の髄核が脊柱管内に突出し、神経根を圧迫している状態です。

＊椎間板症：椎間板が水分を失い、軽度に変形したり変性している状態です。

＊分離症：脊椎の後方にある椎間関節近くの疲労骨折

＊筋膜性腰痛：単純に腰部の筋や筋膜が損傷を受けたり、または過度に疲労して痛みを発している状態です。

＊その他：腰椎の圧迫骨折、脊柱管狭窄症、側わん症などがあります。

発行所
中込内科医院
〒010-0973
秋田市八橋本町3－1－5
TEL 018-862-1564
FAX 018-866-4655

E-MAIL
nakagomi@cna.ne.jp
URL
http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

☆腰痛はどのよう進行する？

多くの腰痛は、背骨とその周囲の筋肉や靭帯などを支配している神経のどこかに刺激が加わることによって発生します。すなわち、背骨や筋肉、靭帯に許容量を超える負荷がかかって、それらが破綻をきたすようになると、それにともなって神経に炎症が生じ、痛みを感じるようになります。

背骨の荷重負担能力は、椎間板で70％、左右の椎間関節で30％を受け持っているといわれています。そのため多くの場合、まずはじめに椎間板がいたんできます。

椎間板がいたむ原因には、外傷や感染などがあげられますが、腰痛のほとんどは加齢にともなって進行するものです。

☆腰痛はこうして治療する

腰痛の治療は基本的には手術によらず、痛みを軽くし、姿勢の矯正や筋肉の強化などによって再発を防ぐ保存療法をとります。

＊薬物療法：薬により、炎症や痛みを鎮める方法。
消炎鎮痛剤(経口、坐剤、注射)、筋弛緩剤、血流改善剤など

＊神経ブロック療法：局所麻酔剤の注射によるブロック療法
①硬膜外ブロック
②神経根ブロック
③椎間関節ブロック

＊理学療法：薬物療法以外に、痛みを軽くする治療として、理学療法士が医師の指示で行なうリハビリテーションがあります。
①物理療法→ホットパックなどを用いて腰を温める方法
②徒手療法→マッサージ
③運動療法→腹筋や背筋の筋力強化訓練
④補装具療法→コルセットによる腰部の固定

＊腰痛対策

椅子から立ち上がるときの注意点。
①浅く腰かけてから、足を引いて膝を深く曲げる
②体を前傾させる
③両足に体重をしっかりと乗せ、ももの前の筋肉で体重を支える
④腰が反らないように腹筋を緊張させつつ、膝と股関節を伸ばす

過去に一度でもギックリ腰の経験がある人は、十分に注意しましょう。

掃除や洗面など、からだを前にかがめた中腰の姿勢は腰痛を起こしやすいものです。ふだんはなんでもないこれらの動作も、腰痛が起きると非常に苦痛になります。

＊安全な中腰のとり方
①膝を曲げる→膝を曲げることにより、体幹の前傾が小さくなり、腰への負担が軽くなります。
②足を前後に開く→膝を曲げたうえ、足を前後に開くことでさらに重心のバランスは安定し、腰への負担は軽くなります。
③腹筋を緊張させる→からだを前にたおすときは背筋だけで背中を引っ張るのではなく、腹筋と背筋とがいっしょに動いて体幹を固定するようにします。
④片膝をつく→腰より低い位置で作業するときは、片膝を床につけましょう。これにより、腰への負担を減らすことができます。
⑤道具や作業台を工夫する
中腰そのものを避けるためには、道具や環境を変える工夫も必要です。ほうきや掃除機の柄を長くしたり、作業台の高さを調節しましょう。

尚、腰痛の中には、手術が必要な場合もあります。自分なりの判断はせず、必ず医師の指示を仰いでください。

【今月の記事　看護師長　根元】

３月の休診のお知らせ

３月２３日（火）は、研修慰安旅行のため
誠に申し訳ございませんが
休診とさせて頂きます。

※３月２１日（日/春分の日）、２２日（月/振替休日）、
２３日（火）の３連休になります。

編集後記

東京ディズニーランド＆ディズニーシーへ**研修**慰安旅行のため、3月23日はお休みを頂きます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、宜しくお願い申し上げます。しっかりとミッキーマウスを研究して参ります！

さて、新型インフルエンザ予防接種は、全ての方が接種可能となりました。ご希望の方はお早めにお申し出ください。

【事務長　奈良】