

# TOPICS

Vol. 14  
2001  
12.01



## 腰痛について、いろいろなこと

もともと直立歩行をするために作られていない筋肉や骨格を持つ人間の90%が、人生のうちで程度の差はあれ腰痛を経験すると言われています。また、われわれ整形外科の外来患者さんの約20%は、腰部になんらかの異常を訴えて受診されます。

ひとことで腰痛といっても、いわゆる「ギックリ腰」とよく言われるたちのよいものから、手術的治療が必要な腰痛までいろいろありますので、今回は腰痛をきたすさまざまな疾患の紹介と、いざ腰痛をおこしたらどうしたらよいか、また予防できるのかといったことについて簡単にご紹介します。（整形外科 勝浦章知）

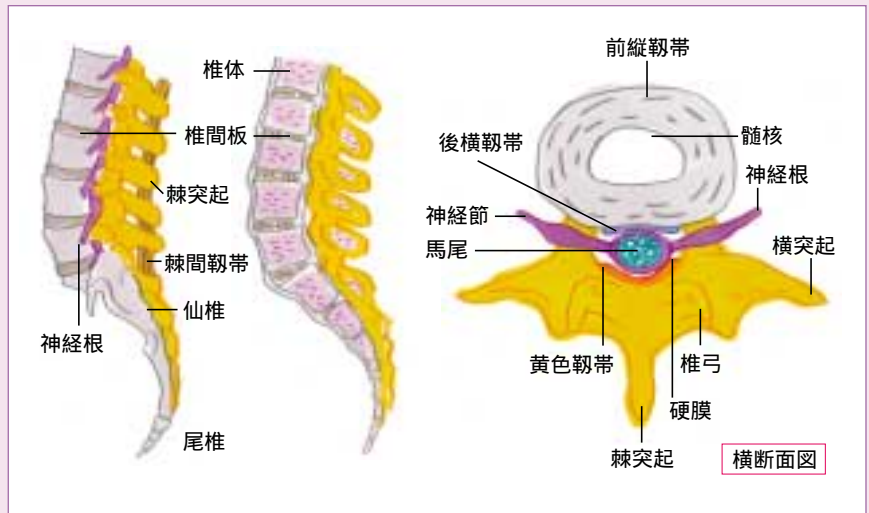


# 1.腰部を構成するもの

腰部をかたちづくる腰椎は5つの椎骨とそれらを連結する前方部分の椎間板と、後方部分の椎間関節によって構成されています。また、さまざまな靭帯が、腰椎をうらうちして強度を補強したり、腰椎のなかを走っている神経を保護しています。

腰椎は、その下の仙椎を介して骨盤と連結していますので、腰椎や骨盤に付着している背筋、腹筋、臀部や大腿の筋肉は、それぞれが互いにバランスをとりあって腰椎の前彎(からだの横から見ると、ゆるやかに前方に彎曲していること、

体重を支える腰椎にとって自然で都合のよい彎曲)を維持しています。



# 2.腰痛を起こすきっかけ

腰痛を起こすのは、後からお話するような、腰椎やその周囲になんらかの異常があるわけですが、そのきっかけとなる事柄があることが多いようです。

それらには、加齢 運動不足(筋肉の柔軟性、筋力の低下)、また逆に運動のしすぎ(筋肉疲労) 不注意な動作や外傷 急な体重増加 などがあげられます。



# 3.腰痛をきたすさまざまな疾患

## a)筋、筋膜性腰痛

よく、急に重いものを持ち上げたり、中腰の不自然な姿勢を続けていたりすると起こり、「魔女の一撃」と言われたりします。青壮年の男性に多く、体動によって痛みが増します。一般にギックリ腰と言われているものの多くはこのタイプで、腰神経の背筋への分枝への刺激によるとされています。



局所の安静や短期間の消炎鎮痛剤の服用で、時間の経過とともに症状は軽快しますが、頻回にこのような発作を繰り返す場合には、なんらかの異常が腰椎部にあることが多いものです。

## b) 腰椎椎間板ヘルニア

椎骨の前方部分は椎間板という軟骨で連結されています。椎間板はその中心に髄核とよばれる非常に水分に富んだゲル状の組織を持ち、クッションの役割をしています。こうした弾力を持った椎間板があるからこそ、腰はいろいろな方向に動くことが可能なわけです。

しかし、つねに重さや運動というストレスにさらされているため、特に腰椎の下の部分(第4、5腰椎間、第5第1仙椎間)の椎間板は傷みます。そうして、誘因があるものは約50%ですが、椎間板の後方部分に亀裂を生じ、中の髄核が後ろへ飛び出し(ヘルニア)、神経を圧迫、刺激していろいろな症状を引き起こします。

腰痛はもちろん主症状の1つですが、ヘルニアは左右どちらかに偏っていることが多いため、左右どちらかの神経根を圧迫して臀部や大腿後面の神経痛やしびれをとまいます。ひどい場合には、痛みのため背骨が横に傾いてほ



んど動かなくなることもあります。

正確な診断は現在MRI(核磁気共鳴装置)によって、痛みなく行うことができます(図1)。治療については程度によって変わってきますので、専門医にかかれることをおすすめします。

われわれは、硬膜外ブロック(ヘ

ルニアによって引き起こされた神経の炎症をおさえる薬剤を神経周囲に注入する方法)により、まず保存的に治療を行い、コントロールできない場合には、顕微鏡を使用して極力からだに与える侵襲が少なくなるようにしながら、ヘルニア摘出手術を行っています。



【図1】  
腰椎の側面像  
矢印が飛び出したヘルニアで腰の神経を圧迫している。



【図1】  
水平断面

## c) 腰椎分離、すべり症



生まれつきの場合もありますが、たいていは少年少女期、思春期に特定のスポーツなどを行いすぎて、腰椎の後ろの強度の弱い部分に疲労性の骨折を起こすことが原因と考えられています。その骨折を起こしたような時期にコルセット療法などの適切な治療をうければよいのですが、放置した場合には、その骨折部分が癒合せずに分離したままになってしまい、腰痛を引き起こします。

その後、分離部で腰椎がずればじめ、すべり症へと進みます。青壮年の腰痛や下肢神経痛の原因として、比較的多くみられます。



### d)変形性脊椎症

椎間板が加齢とともに傷んでくると、それとともに椎骨や後方の椎間関節にも負担が増加し変形が進んで椎骨の縁がとがってきます(骨棘)。それらを総括して変形性脊椎症(腰椎症)と呼んでいます。これによる腰痛は、腰に負担をかけることで増強し、安静で軽快し

ます。また「朝起床時に起き上がるのがつらい」とよく患者さんが訴えられます。

腰椎は後ろに曲げにくくなり、神経の狭窄が起こると、歩行で下肢が痛くなる間欠性跛行という症状を起こすこともあります。



### e)骨粗鬆症

60歳以上の女性に多く認められる、骨の量が減少する骨粗鬆症という病気も腰痛を起こすことは、よく知られています。腰痛は慢性になることが多く、動きはじめや同じ姿勢を長く続けることで増強します。



【図2】  
レントゲン写真で骨の濃度が低下し、圧迫骨折をきたし椎体が楔状に変形している。

腰椎の骨がもろく弱いために、軽い外傷でも椎骨の骨折が起こることがあり、動くのもつらい腰痛を起こすこともあります(図2)。現在は骨量の測定も簡単にできますし、薬物療法も進歩していますので、早期治療と予防が重要です。

### f)その他

そのほかに、頻度は少ないものの、腰椎を侵し腰痛をきたす疾患のなかには、化膿性炎症、脊髄腫瘍、悪性腫瘍の背骨への転移などがあります。これらは、安静にしてい

ても腰痛が軽快せず、徐々に悪化してゆくのの特徴です。こういうタイプの腰痛は、早めの専門医への受診をおすすめします。



## 4.腰痛とのつきあいかたと予防

急性に起こったひどい腰痛は、とにかくいちばん楽な姿勢で休むようにしましょう。だいたい、横向きで膝と腰を軽く曲げて休むとよいようです。日々軽くなってくるようであれば心配いりませんが、そうでない場合は専門医を受診してください。ひどい痛みではない

けれども腰が重いか、無理すると痛むとかいう場合は、積極的に腹筋、背筋、大腿、臀部の筋肉を強くする体操をして腰椎にかかる負担を減らしましょう(具体的な方法は専門医に相談してください)。

日常生活では中腰での長い作業は避け、重いものを持ち上げる

ときはしゃがんでから持ち上げるようにしてください。また、肥満、ハイヒールや厚底靴、やわらかすぎるベッドも腰にはよくありません。これらに注意して腰痛のない快適な生活をおくりましょう。

### 滋賀医科大学医学部附属病院では よりよい医療の実践に向けて――

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 地域に密着した大学病院を目指します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- 世界に通用する医療人を育成します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。
- 健全な病院経営を目指します。

### 滋賀医科大学附属病院TOPICS

2001年12月1日発行  
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL:077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

vol.14