

連載

いのち

ひろば

(63)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

腰痛について

小澤病院整形外科

手島 隆志



今月のひとこと
腰痛は多くの人を悩ませる症状です。重い病気がかくれていることが確認できたら、うまく対処できる体と心をつくってゆきましょう。

はじめに

腰が痛くなったとき、どのように対処されますでしょうか。寝て安静、でしょうか。人は生涯のうち8割が腰痛を自覚すると言われています。厚生労働省の国民生活基礎調査では、男性も女性もおよそ10人に1人前後が腰痛をかかえていることがわかっています。多くの人を悩ませるこの腰痛について、注意すべきことや治療法を解説します。

痛い、というのは、大動脈や内臓の病気、背骨の悪性腫瘍や感染原因である可能性があります。ステロイドという薬を内服している場合には背骨を骨折する危険性が高まりますし、熱がある場合には背骨の細菌感染を疑います。

高齢者の急な腰痛は骨折に注意

高齢の方、特に女性は、転倒していても背骨に骨折を生じることがあります。圧迫骨折といって、背骨が上下につぶれる骨折です。注意が必要なのは、骨折のある部位と、痛みを感じるところが異なることです。痛みは骨折した部位よりも少し下、左右の筋肉のあたりに感じられることが多いです。そのため、筋肉痛として見過ごされてしまうかもしれません(図1)。

様子をみてもよい腰痛 検査を受けた方がよい腰痛

腰痛の原因はさまざまですが、その中でも、大動脈や内臓の病気、悪性腫瘍、背骨の感染症、骨折が原因の場合、対応が遅れると命にかかわったり、麻痺の原因になったりします。様子を見てよいのか、医療機関を受診してみるべきなのか、判断する目安をまとめました(表1)。これらは、「レッドフラッグサイン」(赤旗徴候)と呼ばれるもので、1つでも当てはまる場合は、医療機関を受診することがすすめられます。なかでも、じっとしていても

腰痛の原因はわからないことが多い?

これまで挙げたような重大な原因がない場合、どこから痛みがきているのかわかりません。かつかつこの研究では、85%の原因がはっきりしないとき、これを非特異的腰痛と呼んでいます。しかし近年、丁寧な問診と診察、画像検査と適切なプロトコルを行うことで、これを20%程度まで下げられる可能性があります。報告が日本からなされました。背骨の中の特定の関節や、周囲の筋肉など、痛みを生じている箇所が特定されるようになります。ここは簡単に実践できるものを御紹介します。

長引く腰痛はなおらない?

腰痛の原因が特定できたら、完治できるかというところ、そういうわけにはいきません。特に慢性に続く腰痛の場合、完全に痛みがとれるようになることはなかなか期待できません。このため痛みと折り合いをつけることが、活動的にすごせるようになることを目標にする必要があります。この際「今まで行けなかった旅行に行けるようになる」と

(表1) 様子をみないほうがよい腰痛の特徴

- 発症が、20歳未満、または50歳以上
- じっとしていても痛む
- 癌になったことがある
- ステロイドを内服している
- 免疫が低下する病気がある
- 体重が減ってきた
- あしがしびれる、痛む、動かしにくい
- 背骨がまがってきた
- 熱がある

日本整形外科学会 日本腰痛学会 監修 日本整形外科学会診療ガイドライン委員会 腰痛診療ガイドライン策定委員会 編集:腰痛診療ガイドライン2019 改訂第2版, 南江堂, 2019より改変

か「家事ができるようになる」といった、具体的な目標を立てるとよいでしょう。

腰痛の治療には、運動療法、内服鎮痛剤、湿布、ブロック注射、装具(コルセット)など、認知行動療法などがありますが、最も推奨されているのは、運動療法です。腰が痛いのに運動なんて、と思われがちかもしれませんが、痛みが長引くことがわかってきたことをできる範囲で、体を動かすこと、これを少しずつ行うことが、イメージです。ストレッチから筋力強化訓練まで、腰まわりの動きが運動から全身を使う運動まで様々なものがあり、特にこれを行うべきと決まっているものはありません。ここでは簡単に実践できるものを御紹介します。

筋のかかる負担が減り、かつ背筋のバランスが整います。普通に歩行する時とくらべて40%運動効果があがるというわれています。

どんな運動療法も、腰痛の悪化や脚のしびれが誘発される場合は逆効果です。で、相談しながら行うことをおすすめします。

なお、ストレスがあると腰痛は長引くことがわかってきますので、なるべくストレスの少ない生活をこころがけましょう。

人生100年時代、腰痛をうまく対処できる体と心をつくり、いつまでも楽しく過ごせるようにしたいですね。

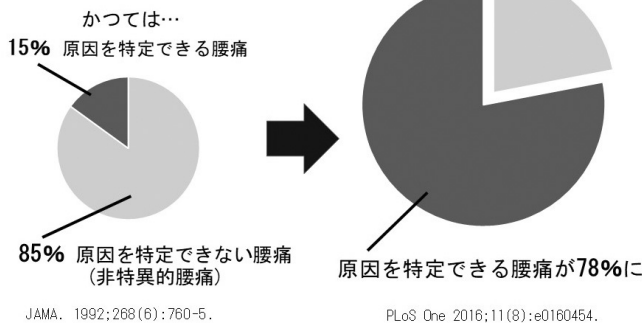
てしまたかし 2006年京都大学医学部卒業。主な勤務先は、杏和会音羽病院、帝京大学医学部附属病院外傷センター、公立八鹿病院整形外科、日本赤十字社医療センター脊椎整形外科、整形外科専門医、救急科専門医。

「これだけ体操」
3秒間、息をはきながら、腰をそらすだけ。
足は肩幅より少し広め
肩甲骨を寄せて、両手を近づける
骨盤を前に押し出すイメージ
顎をあげず、胸をひらく



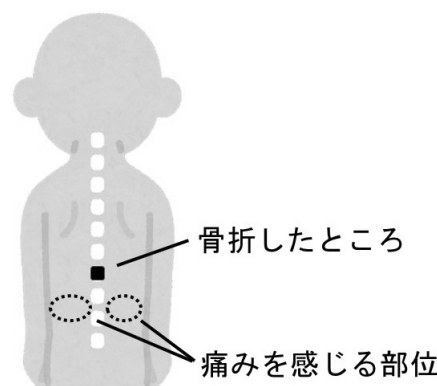
(図3)

(図2)

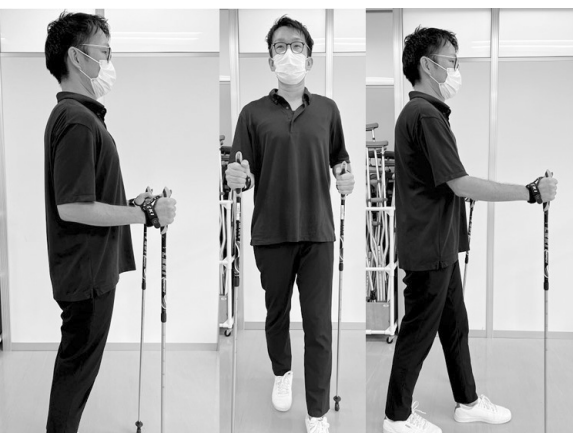


(図4)

(図1)



(図5)



ノルディックウォーキング
肘が直角になる長さにポールを調整する。
背筋を伸ばす。視線をやや上に。



天橋立
手を体の前で組む。5秒間息を吸いながら体を丸め、股の間から後ろをのぞく。5秒間息を吐いて膝をのばす。2回ゆっくり姿勢を戻す。



東京タワー
手を体の後ろで組む。5秒間息を吸いながら手を天井に向け、上半身を倒す。前から見るとAの字になるように。2回深呼吸して姿勢をゆっくり戻す。

治療. 2022;104(5):539-539. より

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

小田原医師会地域医療連携室では
医師による電話相談を行っています。無料です。
事前にお電話ください ☎0465-47-0833

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					13:00~14:00	小児科
4	5	6	7	8	9	10
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
	内科	整形外科	内科	内科	内科	内科
11	12	13	14	15	16	17
	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	14:30~15:30	14:30~15:30
	腎不全	内科	内科	耳鼻科	産婦人科	産婦人科
18	19	20	21	22	23	24
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	14:30~15:30
	内科	内科	内科	内科	内科	産婦人科
25	26	27	28	29	30	
	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:15~14:15	13:15~14:15	
	内科	内科	内科	皮膚科	皮膚科	

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:30~14:30
	内科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	小児科
9	10	11	12	13	14	15
	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:00	13:30~14:30	13:30~14:30
	腎不全	内科	内科	内科	内科	耳鼻科
16	17	18	19	20	21	22
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	14:30~15:30
	内科	内科	内科	内科	内科	産婦人科
23	24	25	26	27	28	29
	13:00~14:00	13:00~14:00	14:30~15:30	13:15~14:15	13:15~14:15	
	内科	内科	小児科	皮膚科	皮膚科	
30	31					
	13:30~14:30					
	内科					

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の病院・診療所について、つぎのようなお問い合わせにお答えしています。このような時には小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の皆様へ
こんな時には小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。

☎0465-47-0833
月曜～土曜 9:00～17:00
日曜・祝日 13:30～14:30

地域医療連携室の活動

小田原医師会より 住民の方々へ

小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜～土曜 (日曜、祝・休日、12/29～1/3休み)
午前9時～正午/午後1時～午後5時

医療機関検索は
小田原医師会のサイトから
利用できます



<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>