

からだ元気新聞 8月号



腰痛の知識

日本人の10人に1人が腰痛症と言われています。ギックリ腰などの急性腰痛症と3ヶ月継続する慢性腰痛症がありま

腰痛の主な原因

若い年代でよく起こる腰痛

■急性腰痛症

中腰でものを持ち上げたり、急に腰をひねったりした時など、日常のちょっとした動作で腰にショックを感じて痛くなる、いわゆる「ギックリ腰」です。筋膜炎腰痛症も含まれます。

■腰椎椎間板ヘルニア

若い世代で起こる、代表的な腰痛です。クッションの働きをしている椎間板からヘルニア塊が外に飛び出し、後ろにある馬尾（神経）や神経根を圧迫することで腰や下肢の痛みを引き起こします。

■腰椎分離症・すべり症

上半身と下半身をつなぐ腰骨の一部が切れて「たが」が外れたようになり、腰が不安定な状態を分離症、更にすべりが加わったものを分離すべり症という。同一姿勢を継続することが困難になるのが特徴。

加齢による腰痛

■腰部脊柱管狭窄症

腰椎の後方にあり脊髄を保護している脊柱管が加齢とともに狭くなり、馬尾（神経）や血管を圧迫し、腰痛や下肢痛だけでなく、間欠性跛行（びっこ）を引き起こします。

特徴としては5~10分の歩行で足が前に出なくなり、一休みするとまた歩けるようになる。

■変形性腰椎症

高齢者の腰痛の代表格です。加齢とともに椎間板の水分が減少し、椎間板腔が狭くなってしまいます。このため、腰椎骨の足に骨棘（骨のとげ）ができ、変性が進行するとこのとげが連結し、骨の硬化や狭小化が起こります。

■変性すべり症

腰椎後部の椎間の関節が磨耗して腰椎が前方にずれてくるもので、中年以降の女性に多くみられます。腰痛・下肢痛・間欠性跛行の症状。

主な治療方法

●薬：内服薬・座薬・貼付剤（シップ）・塗布薬（クリーム・ゲル・ステック）
急性腰痛では鎮痛剤が有効であり、数日で9割が軽快するといわれています。

●保存療法：神経根ブロックという注射、コルセットなどを使用した固定や安静にするなどの保存療法治療です。保存療法で約8割が手術をしなくても良いという結果が得られています。

●外科的手術：脊柱管狭窄症には、切開をして骨を取り除き脊柱管を広げる方法や金属・ボルトを用いて固定する方法がありますが、神経損傷のリスクや感染症、血栓症などの合併症のリスクも伴うので、特に高齢者にはおすすめしない場合もあります。



訪問鍼灸 マッサージ

マッサージで筋肉の強張りや緊張に伴う症状の緩和を行います。
はり治療で痛みのある部位やその周辺の痛みを抑え筋肉の緊張を取ると共にお灸を併用し、血流の改善を促し、自然治癒力を上げます！

健康豆知識コーナー

『腰痛』 日常生活のアドバイス！

腰への負担軽減

- 体重の40%以上の重さのものは一人で扱わない
- 前かがみの作業とならないように作業台の高さを調節
- 重い荷物の移動は引かずに押すようにする

腰の柔軟性・筋力不足への対策

- 腰痛体操（筋力増強・柔軟性回復）
- 運動習慣（種目は問わない）

動作開始時の痛みは当然のことと自覚

朝起きる時や長く座ってから立つ時などの動作開始時には、さび付いた腰は痛みを発生します！
腰も準備運動が必要です！！