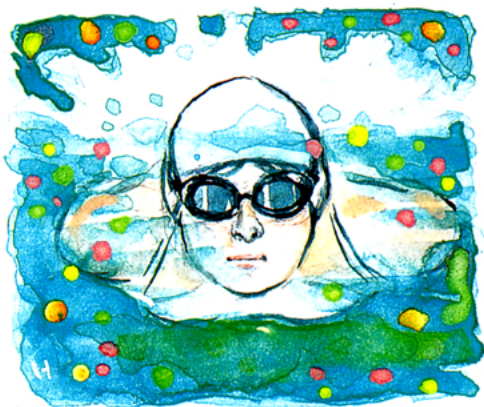


4

整形外科の診察室

腰痛症の生活と注意



日本臨床整形外科医会推薦
東京臨床整形外科医会

はじめに

東京臨床整形外科医会は、日常、整形外科で扱う主な病気を患者さんに理解していただき、少しでも苦痛を取り除いて、明るい生活をと願ひ、シリーズとして《整形外科の診察室》を発行して参りました。今回は第四冊めとして「腰痛症の生活と注意」を上梓いたしました。

人間が二足歩行をして以来、腰痛は誰でも経験する疾患のひとつで、原因はいろいろあります。この冊子をお読みになって、腰痛をよく理解していただき、整形外科医の適切なアドバイスを受けて、腰痛のない、明るい生活を送られるよう心より願っております。

東京臨床整形外科医会会長 高田 聰

目次

なんとなく腰が痛い

2

腰痛症の症状

4

腰痛症の原因

5

対症療法

8

再発予防

12

絵 大内 秀
図版 村岡 種男
レイアウト 白戸 昇子

■ なんとなくなく腰が痛い ■

腰痛は、レントゲン写真にはつきり写る病気が原因になつているときと、写らない病気が原因の場合とがあります。

●レントゲンに写る主な病気

変型性脊椎症—腰椎椎体の変形による病気

腰椎椎間板軟骨ヘルニア—腰椎椎間板軟骨が内側にでてくる病気

脊椎骨粗鬆症—脊椎に多くみられる病気。

カルシウムや蛋白質の減少で骨格が弱くなり、椎体がこわれて痛みをおこす

脊椎分離症—椎弓が分離する病気

脊椎すべり症—背骨が正常のラインに並ばないで、前後左右にずれて神経を圧迫する病気

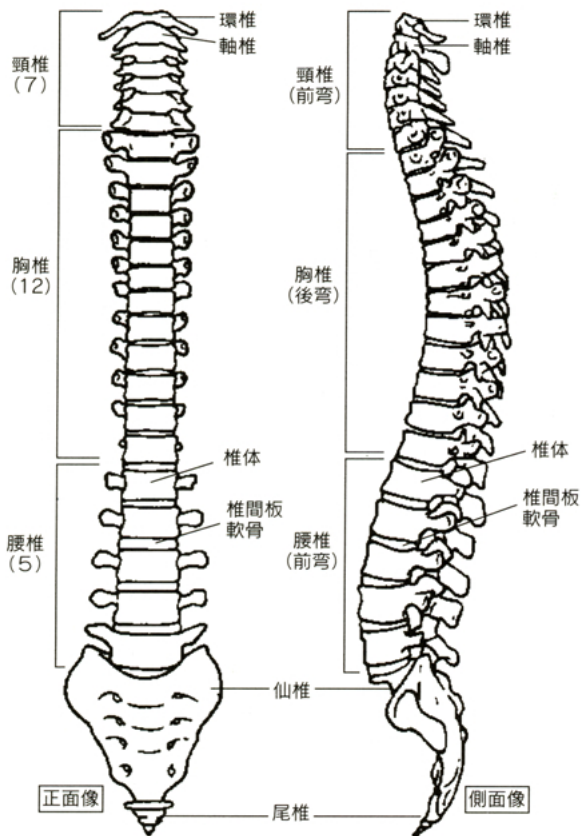
その他—側弯症や骨盤、股関節、婦人科疾患、内臓の病気などで腰痛がおきる

●レントゲンに写らない病気

腰痛症—なんとなく腰が痛い、レントゲンを撮っても骨や関節や椎間板などに異常が見えない病気を、まとめて腰痛症とよんでいます。

腰痛を訴えて来院する患者さんの半数以上が、この腰痛症です。

[ヒトの脊柱]



(注) 頸椎前弯、胸椎の後弯、腰椎の前弯を生理的弯曲といい、この自然な脊柱の弯曲がくずれてくると痛みがでてくる。

腰痛症の症状

患者さんが訴える腰痛症の主な症状は次のようなものです。

- ・ 立ったり座ったりするとき軽い痛みを感じる
 - ・ 時々忘れた頃に痛みを感じる
 - ・ 腰が重く、ふくらはぎや太もものあたりがだるい
 - ・ 朝、起きるとき腰が痛い
 - ・ 一日の仕事を終えたあとに痛む
 - ・ 一日中痛むときもある
 - ・ 腰のあたりがつつばるように痛む
 - ・ 鉛が入ったような重苦しい感じで痛む
- このように、患者さんは百人百様の表



現で腰痛を訴えます。腰痛症の原因はさまざまで、診断には患者さんの日常の生活環境、職業的特徴、運動量、食生活の内容、性格などが影響しています。

腰痛症の原因



腰痛症の原因はさまざまですが、共通していえることは、筋肉の疲労と衰弱により、筋力が低下していることです。

人間のからだを支えているのは骨で、骨をサポートしているのが筋肉です。ヘルニアが出たり、骨がずれたりして神経を圧迫する痛みとは違って、筋肉全体が

弱り血行が悪いために起こる腰痛がいわゆる腰痛症です。

では腰痛症がおこりやすい日常生活の様子を具体的にあげてみましょう。

(寝具) ベッドは使っているうちにスプリングが傷むと凹みます。その凹みに腰が落ちて不自然な姿勢になると、腰によけいな負担がかかります。そのうえ人間は眠っている間に二〇〜三〇回寝返りをうつので、眠っている間中腰の筋肉がつっぱり疲労の度が増します。ふかふかな布団も同じ理屈です。

また枕が高いと、首や背骨がひっぱられて腰に負担がかかります。うつ伏せで寝る場合も、首や腰に無理が生じます。

(姿勢) 長時間同じ姿勢で立ったまま、

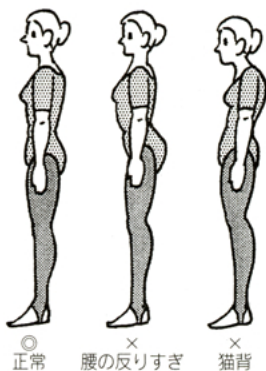
座ったままの仕事は要注意です。腰が反りすぎたり猫背だと特に腰に負担をかけ、血行を妨げます。また、ハイヒールの靴を履いた女性にも同じ傾向があります。

座る仕事には椅子が大事です。背当てがなく、低くて浅い椅子は長時間のうちに姿勢が崩れ、筋肉が疲労し、血行が悪くなります。

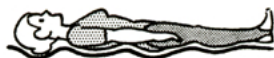
重い物を動かすときに、中腰で、腰をねじる動作は禁物です。ゴミ清掃車で働く人たちに多くみられます。

長時間車を運転する人や、同じ姿勢で仕事をするときに腰に負担がかかり、血行を妨げて腰痛症の原因となります。

[立った時の姿勢]



[寝る時]



スプリングの傷んだベッド
ふかふかの布団は大敵です。



高い枕は首に負担がかかります。

[重い物を持つ時]

からだを物のそばに近づけ、物を抱くようにして、上体を伸ばしたまま持ち上げる。



[座る時]

いすが高すぎたり低すぎたりすると腰に負担がかかります。

ちょうど良い



車のリクライニングは良くありません。

(運動不足) 小学校の三、四年生から高学年にかけて、腰痛を訴える子が増えています。塾通いやファミコン遊びで運動不足になって、肥満、視力低下、肩こり、腰痛、糖尿病、痛風まで出てくる始末です。

働き盛りの成人にも同じことがいえません。加齢に伴う筋肉の衰えと血液の循環の退行に、過労、不摂生、睡眠不足、などが加わり、腰痛症の危険がいつぱいです。

腰の痛みに悩んで来院した小学五年生が、父親のすすめで剣道を習いはじめて一年経過したところ、腰痛症はウソのように消えて、運動会の百メートル競争で一等賞をとるまでになった例があります。

対症療法

腰痛症の痛みを取り除く主な治療法を次にあげてみます。いずれの療法においても、基本は筋肉をやわらげ血行をよくすることに重点があります。

(安静) 痛みで反射的に筋肉がつっぱり緊張しているので、固めのふとんに自分が一番楽な姿勢で、痛みがとれるまで静かに寝ていきましょう。また患部をあたため、できるだけ明るい気分で、安定した精神状態を保つことが大切です。ただし、四日たつても痛みが消えない場合は、専門医のところを受診して下さい。

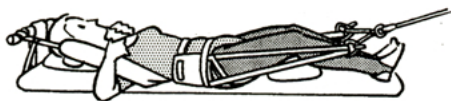


腰よこぶ部ぶを牽引けんいんし、鎮痛消炎剤や筋弛緩しかん剤の投与、及び患部に鎮痛用の筋肉注射ま

たは鎮痛用の静脈注射をして、痛みをおさえる治療法があります。

もつと痛みの強いときは、硬膜外神経ブロックといって浸透圧を利用した注射

ようぶけんいん [腰部牽引]



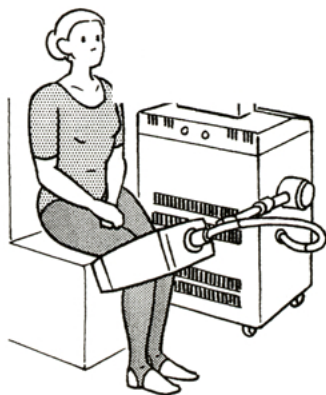
で、神経根のまわりに麻酔剤と副腎皮質ホルモンを混ぜたものを注入して血行を良くし、神経の圧迫を取りのぞく方法もあります。短時間で効果のある対症療法のひとつで、副作用の心配はありません。

(牽引療法) 温熱療法や超音波療法と共によく行われる牽引療法は、ベッドに寝て骨盤部にまいたベルトから足下の方向へ重力で腰椎を牽引します。

椎間板に加わる圧力を減らし、筋肉の緊張をやわらげ、血行をよくするのが目的です。ホットパックを併用するともつと効果があります。

(温熱療法) 患部ばかりでなく全身をあ

超短波療法



ホットパック



たためて血行をよくし、痛みをやわらげる作用があります。

代表的なのは、布製の袋に保温剤を入れたホットパックで患部をあたためる温熱療法です。患部をいかに効率よくあたためるかを工夫した医療機器も普及しています。

家庭でできる入浴は全身的な温熱療法で、ぬるめのお湯で腰部を十分にゆつくりあたためるのがコツです。

（超短波療法） 温熱療法と目的は同じです。超短波や遠赤外線で患部をあたため、筋肉の血行を良くし、不快感やこり、痛みをやわらげ、温熱療法との組合せで相乗効果をあげます。

(マッサージ) っつている筋肉をほぐし、
つっぱった筋肉をやわらげ、血行をよく
します。対症療法のなかでは有力な治療
法です。筋肉の代謝を高めて疲労をとり
除きます。また毛細血管を拡張させて血
液の循環をよくします。精神的にもリラ
ックスして、疲労回復には最適です。

マッサージの基本には、手のひらや指
を使って行う「**圧す**」「**伸ばす**」「**叩く**」「**もむ**」
「**さする**」「**ふるわす**」などがあります。いず
れの方法も機械的理学療法に相当するも
のですが、やり過ぎると逆効果になります。
また腰痛症には原因がはつきりしない
という性格があるため、これまでにとり
あげてきた対症療法が効く場合もあれば
効かない場合もあります。



専門医とよく相談して、自分にあった
方法を見つけてください。

■再発予防■

いったん痛みがとれても、従来の生活習慣が改善されずに、再び来院する患者さんも少なくありません。

「腰痛症になる原因」の項で述べた「姿勢」「寝具」「椅子」「持ち運びの動作」「履物」などの他に、再発予防の注意事項を次に挙げておきます。

(冷暖房) 腰痛に冷えは禁物です。冬はもちろん春も秋も保温に配慮し、部屋全体をあたためるのが理想です。

夏の冷房は暖房よりも要注意です。仕事場の冷房で下半身の冷えのため腰痛症



になる人は多く、膝かけの使用、重ね着、席の移動などの工夫が大切です。



11

湿気にも注意が必要です。湿度が高いとべたつく汗が皮膚の毛細血管を塞ぎ、発汗作用を妨げます。そのため体温が下がり、血行が悪くなって、筋肉の緊張が高まるのです。

(トイレ) 和式のトイレはしゃがむために、膝・腰の筋肉に負担がかかります。腰痛のためには洋式が一番いいのですが、和式の便器の場合は、洋風式のやぐらをのせて洋式トイレにして使用しましょう。

(かかとの高いハイヒール) 前傾の歩行が続き、重心のアンバランスで膝の屈曲が十分にできないために、上半身や腰、膝に不自然な負担をかけます。

(肥満) 太り過ぎは腰に大きな負担をかけます。妊婦の大きなおなかの重みが腰に負担になるように、でっぷり太った腹は前につきでて、腰椎にも筋肉にも無理な緊張を強いて腰痛の原因になります。

早食、夜食、間食に注意すること、また多少の減食や、運動（体操及び早足で三〇分以上歩く）で肥満を解消しましょう。

(食生活) 血液を常に弱アルカリ性にするために、野菜、海藻類、豆類、酢の物を多く食べ、肉食とのバランスをとりましょう。

豚肉、米、レバー、ピーナッツ、卵、緑黄色野菜、チーズ、とうもろこし、牛

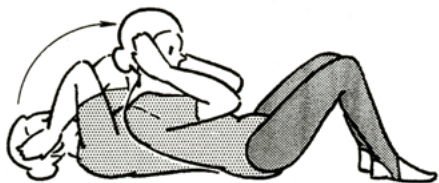
乳などの食品は、骨格、筋肉、血管、神経機能などの栄養になります。ビタミンCも大切です。カルシウムは牛乳や脱脂粉乳で補うのが、簡単で効果があります。

(腰痛体操) 再発予防に腰痛体操をおすすめする理由は、腰椎を安定化させ不良姿勢を矯正するためです。また筋肉をやわらげ、血行をよくする目的もあります。

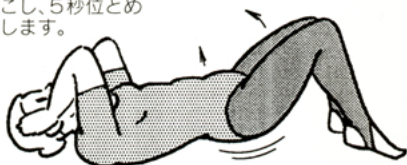
図にならって、一日三〜四回、一回五分以内で少なくとも一カ月以上は続けてみてください。習慣になればしめたものです。やりすぎは禁物です。

腰痛体操の前に軽く準備体操をしてから行うとより効果があります。

[腰痛体操]



からだをゆっくり起こし、5秒位とめ
再びもとの位置へ戻します。
(5~10回位)



上体はそのままの位置で
おなかとおしりを少し持ち上げます。
おへそを顔に近づける気持ちで。
(5~10回位)



両手で両足を抱えこみます。
(続けて5~10回位)



腸腰筋、大腿部筋、背部筋の
ストレッチングを目的として行います。
(左右5~10回位)

最後になりましたが、腰痛症の予防に最適な運動は水泳です。バタフライを除けば、クロール、平泳ぎ、いぬかきと、自分に適した泳ぎ方で結構です。泳げない人はプールの中で歩くことをおすすめします。

『整形外科の診察室』既刊

- 1 頸・肩・腕の痛みとこり
- 2 膝に水がたまったら
変形性膝関節症とつき合う方法
- 3 レントゲン写真の説明をうけるとき
—腰の場合—
- 4 腰痛症の生活と注意
- 5 坐骨神経痛と腰椎椎間板ヘルニア
- 6 足の痛みと靴障害
- 7 骨粗しょう症の予防と治療
- 8 慢性関節リウマチ
—診断と治療—
- 9 よくあるスポーツ障害
- 10 よくある骨折

あ と が き

《整形外科の診察室》のNo.4は、東京臨床整形外科医会副会長の岡田一彦先生にお願いしました。

人類の宿命ともいうべき腰痛は、整形外科診療の中でも大きな分野を占めています。

ですから、このシリーズでは、まず腰痛をとりあげるつもりでしたが、岡田先生がご多忙のため、ようやくNo.4に登場したわけです。

本篇が少しでも皆さんのお役に立つことを願っています。

東京臨床整形外科医会文化部 山田 新太郎

整形外科の診察室 4

定価／100円

推 薦 日本臨床整形外科医会

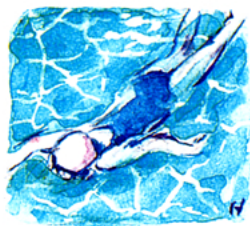
発 行 東京臨床整形外科医会

制作・発売 自由企画・出版

東京都国分寺市南町3-5-3

電話042-325-8931

FAX.042-325-8950



病医院名