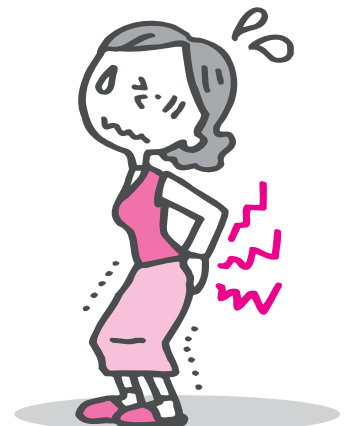




# 腰痛

朝、顔を洗おうとかがんだとき、ちよつと身体をひねったとき……。ふとした拍子に腰に痛みを感じた経験を持つ人は多いようです。治療法は、痛みの程度や原因によって異なります。痛みが起こったときはまず安静に。そして痛みの分析をしてみましょう。



「痛いっ！」  
腰痛発作が  
起きた  
ときには…

まず、安静にして様子をみてください

腰の痛みは多くの場合、数日間安静にすることによってやわらいでいくものです。したがって、痛みを感じたら、あわてず、まず安静にして、少しの間様子をみてください。その後、早めに受診する必要があるものなのか、痛みが軽くなるまで待つてもよいもののかを判断するようにしましょう。

あなたの腰痛の痛みを分析してみましょう

腰痛は、起こり方や程度、痛みの性質などがそれぞれどんな組み合わせで起きたかによって、原因をある程度推測することができます。症状を詳しくメモしておき、受診する際に持参するとよいでしょう。

## 腰痛が起きた

楽な姿勢をとれば、痛みがやわらぐ。

そのまま安静を保ち、痛みが軽くなってから受診する。

じっとしていても痛む。  
発熱、おう吐、下痢、頻尿、  
下肢の麻痺や、手足のしびれ感などを伴う。

すぐに  
受診する

その他の症状を  
伴うとき。

内科へ

腰痛だけか、  
あるいは  
下肢の麻痺、  
しびれを伴うとき。

整形外科へ

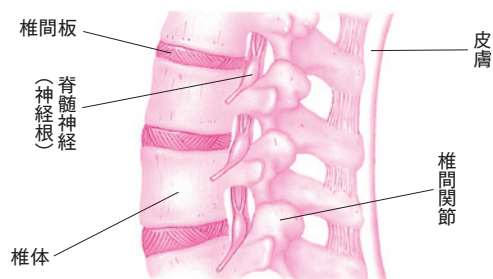
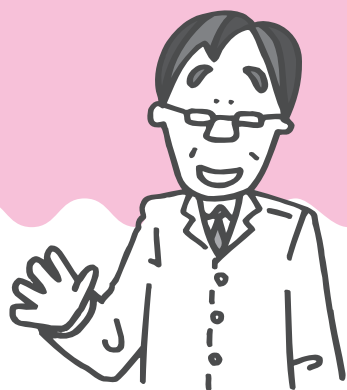
## あなたの腰痛の症状は？

※当てはまるものを○で囲んでみましょう。

1 痛みの 起こり方は？	2 痛みの 程度は？	3 痛みの 性質は？	4 下肢のしびれ、 痛みは？
急性	激痛	安静にしている 痛い	有
慢性	鈍痛	じっとしていれば 痛くない	無

# 腰痛はなぜ起こる？

腰の痛みや下肢にしびれを感じたときは、原因をきちんと調べておくことが大切です。



## 1 脊椎(背骨)の疾患

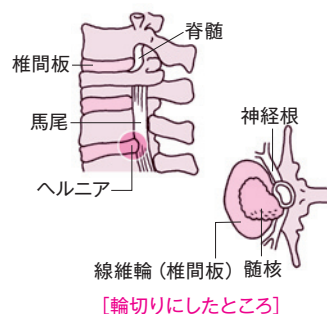
脊椎は、「椎骨」と呼ばれる骨が積み重なって、柱を形成しています。前方部分は椎体で、椎体と椎体の間には「椎間板」と呼ばれる軟骨があり、クッションの役割を果たしています。椎体の後ろ側には「脊柱管」があり、中を脊髄や神経が束になって通っています。また、その後方には椎間関節があり、上下の椎骨がつながっています。

脊椎に疾患があると、脊椎を支えている筋肉、椎間板、椎間関節、あるいは神経組織に障害を生じ、腰や下肢に痛みを感じるようになります。

また、20歳を過ぎると、椎間板が老化してきますので、重い物を持ち上げたり、急に腰をひねるなどの動作にはとくに注意が必要です。

●**腰椎ねんざ** ……腰をひねったりしたときに起こる、腰椎関節のねんざです。

●**椎間板ヘルニア** ……椎間板がこわれて後方に飛び出し、神経を刺激します。

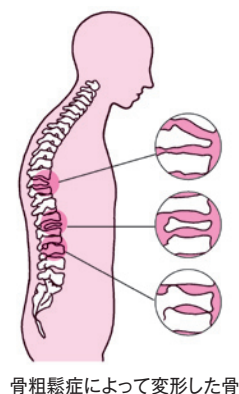


椎間板ヘルニアは、椎間板内の髄核が線維輪の断裂口から押し出されて神経を圧迫するものです。

●**腰椎すべり症** ……脊椎がずれて神経を圧迫し、痛みを感じます。

●**脊柱管狭窄症** ……神経が通っている管が狭くなることによって、しびれや痛みを感じます。

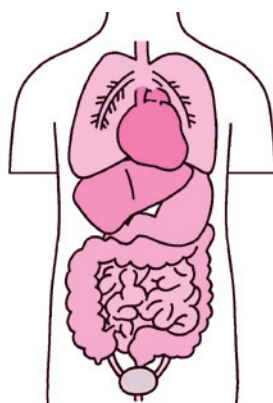
●**骨粗鬆症** ……骨量が少なくなって骨がスカスカになり、つぶれたり変形したりします。



## 2 内臓の疾患

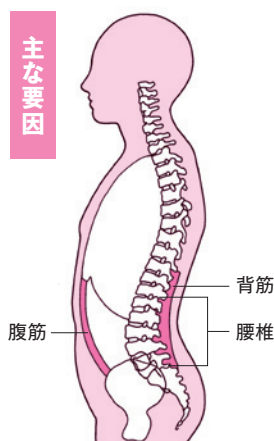
腰痛症状を伴うことがある内臓の病気としては、主に次のものがあげられます。

- 子宮筋腫**
- 卵巣腫瘍**
- 尿路結石**
- 急性すい炎**
- 肝臓や胆のうの病気**
- 胃・十二指腸潰瘍**
- 大動脈瘤**



## 3 腰の筋肉疲労

脊椎は、腹筋と背筋によって前後から支えられています。これらの筋力が衰えたり、悪い姿勢を続けていたりすると、脊椎を支えられず、脊椎の後ろ側に圧力がかかって筋肉が疲労し、腰の痛みを引き起こす原因になります。



### 主要要因

- 運動不足**
- 肥満**
- 悪い姿勢**
- 妊娠**

# 効果は？副作用は？ 痛みを抑える

## 治療法

### あれこれ

いったん腰痛が起きると長い付き合いになることが多いため、さまざまな治療法を試す人も多いようです。しかし、単に表面的な痛みを抑えても、根本にある病気を治さなければ何にもなりません。

腰痛が起きたら、まず原因をきちんと調べることが大切です。その後、医師の指導の下で、自分の症状に合った治療を行うようにしましょう。

※場合によっては、保険診療の適用となる場合がありますので、担当医師にご相談ください。

#### ① ふだんの姿勢を見直す

日常生活における姿勢に注意するだけで、腰の筋肉の疲労を防ぎ、腰痛をなくするのに十分な効果を上げることができます。

#### ② 腰痛体操

腰の後ろやももの裏側などの筋肉を伸ばすことで、腰痛を改善していきます。

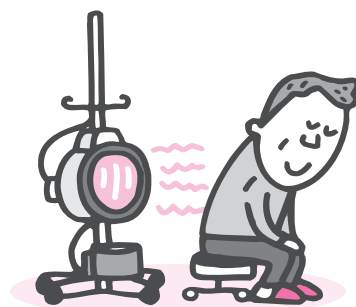


#### ③ 薬による治療

痛みが強いときには、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤しんかんざいを服用することがあります。服用によって、胃の痛みなどの副作用があったときは、医師に申し出てください。

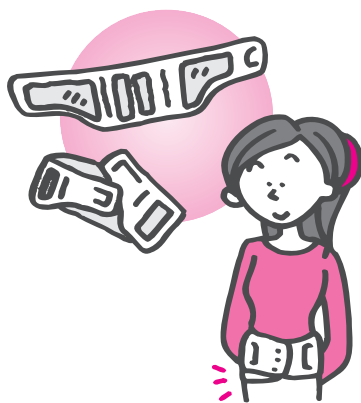
#### ④ 温熱療法

血液循環をよくして筋肉疲労を改善します。蒸しタオルや、温湿布などを使用します。



#### ⑤ コルセット

痛みが激しいときには効果がありますが、長期に渡って着用していると、かえって腰のまわりの筋肉を弱くしてしまいますので、注意が必要です。



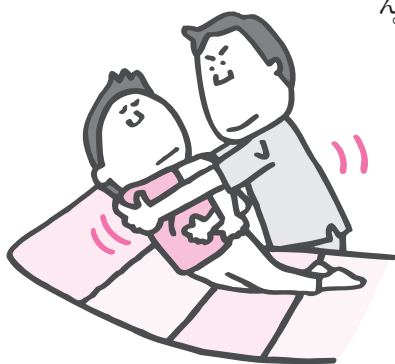
#### ⑥ 鍼灸しんきゅう

鍼や灸でツボを刺激することにより、痛みを軽減します。治療を受けたときは、医師に報告するようにしてください。



#### ⑦ カイロプラクティック

背骨や骨盤の歪みを、力を加えることによって矯正しようとする治療方法ですが、まだ医学的に確立されたものではありません。高齢者や骨粗鬆症、神経が刺激されて痛みを感じている人には向きません。



# 暮らしの 中での 腰痛予防

腰痛はさまざまな原因がからみあって起こります。予防には、まず、心身が健康であることが大切です。

## ⑧ 牽引

坐骨神経痛を伴う場合に行われます。治療中に痛みを感じたり、しばらく経けても効果が表れないようなときは、医師に申し出てください。

## ⑨ 神経ブロック

局所麻酔薬を痛みの原因となっている神経などに針で注入し、神経を短期間麻痺させ痛みを取り除きます。即効性があり、効果も高いので、飲み薬や理学療法などでも治らず、日常生活に支障がある場合に適用されます。ただし、排尿排便、歩行などに障害がある人には適用できません。



### ① カルシウムの多い食品をとるようにしましょう

誰でも歳をとると、骨がもろくなつてきます。とくに女性は閉経後にその傾向が強まり、骨粗鬆症になる危険性が高くなりますので、カルシウムの多い食品を意識して食卓にのせるようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品

乳製品、小魚類、海藻類、豆腐などの大豆製品、ごま、小松菜などの野菜類



### ② 太りすぎ、やせすぎに気をつけましょう

太りすぎると、余分な体重が腰への負担となるうえ、おなかがせり出すために腰が反って腰痛の原因になります。逆に、やせすぎても脊椎をしかりと支えられなくなり、適切な体重を維持するようしましょう。

### ③ 適度なスポーツを

とくに腰痛に効果のあるスポーツとしては、水泳があげられます。水中歩行やクロール、背泳などを自分のペースで行ってください。なお、バタフライや平泳ぎは、指導者の下で行うようにしましょう。また、1日に20〜30分程度歩くだけでも十分に効果があります。

### ④ 自分の身体に合った家具を使用するようにしましょう

いすや机、流し台、ベッドなどは、自分の身体に合ったものを選び、正しい姿勢を保つようにしましょう。

### ⑤ 身体を冷やさないようにしましょう

冷たいものの飲みすぎや食べすぎ、冷房の効きすぎなどに注意しましょう。

### ⑥ 発育期のスポーツのしすぎに注意しましょう

骨や筋肉が十分成長していないのに過激なスポーツを続けると、腰を痛めることがあります。発育期のスポーツは、無理せず楽しく行える程度のものにしましょう。