

腰が痛い



なんで腰が痛くなるの?...

腰痛が起こる原因は様々です。背骨が原因の場合が一般的ですが、内臓の疾患が腰痛として現れる場合もあります。長年悩まされている原因不明の腰痛がある場合は、内科で検査を受けてみるのも解決になるかもしれません。

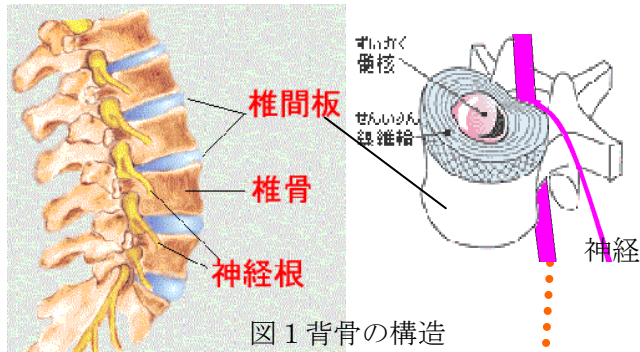
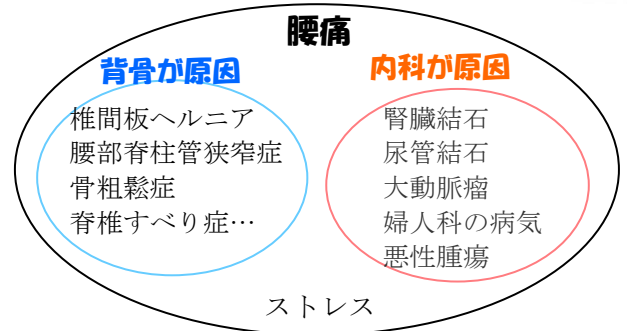


図1 背骨の構造

脊柱の作り

- 腰の骨は、椎骨が重なってできています。その間に液体が入った椎間板というクッションがあり、体の動きの衝撃を吸収しています。(図1参照)
- 椎骨の後ろに骨の空洞があり、その中を神経や血管が通っています。骨の合わせ目の隙間から神経の枝が出て体の各部所に伸びています。(図2・3参照)

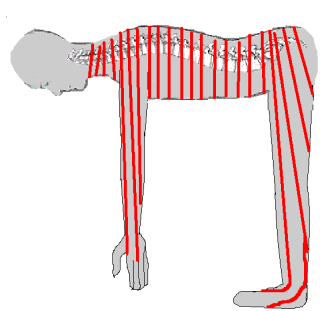


図2 神経の支配分

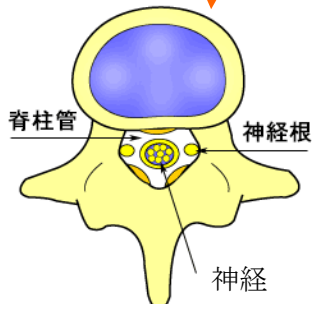


図3 椎骨を上から見た図

背骨が原因の腰痛って?...

ヒトは2本足で生活をするようになってから、重たい上半身を腰で支える不安定な構造になりました。長年体重を支えてきたために、腰の背骨自体が変形したり、背骨の間のクッションが変化し、背骨の後ろにある神経が何らかの形で刺激されるため、腰痛が起こるのです。

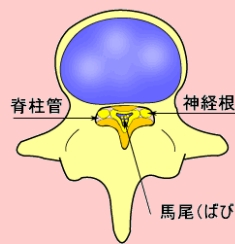
腰痛の原因疾患

椎間板ヘルニア



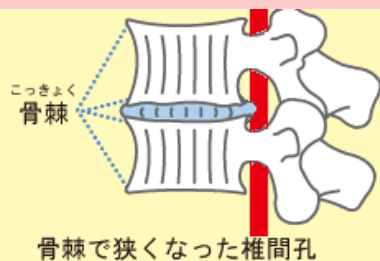
…年齢と共に椎間板は弾力性を失いひびが入る。中の髄核が飛び出し神経を圧迫すると激痛やしびれがおこる。

脊柱管狭窄症



…生まれつきや、加齢による骨の変形により脊柱管が狭くなり、神経や血管が圧迫されておこる。長く歩いたり、腰を反らしたり、立っていると、脊柱の圧迫が強くなるため痛みが強くなる。お年寄りに多い。

変形性脊椎症



…加齢にともない、椎間板や骨が変形し骨棘が形成される。(図参照) この骨棘が神経を圧迫して痛みを起こす。変形した背骨を支える筋肉が弱くなり、慢性的な腰痛やギックリ腰を起こすことがある。

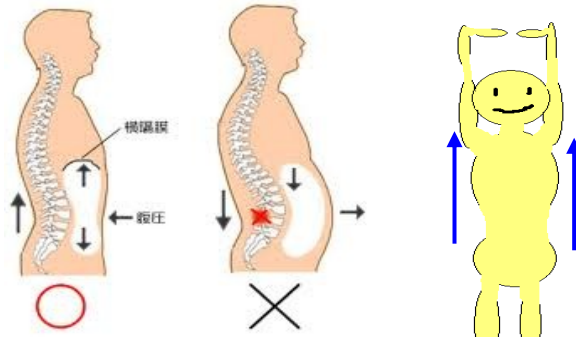
腰痛とストレス

ストレスが高いと、脳から痛み刺激を鎮静させる指令が出にくくなります。原因不明の腰痛は、ストレスが原因との説があります。好きな音楽や香り、趣味でストレス解消を図ると腰痛が和らぐかもしれません。

腰痛予防

腰痛予防は、「日常生活において、正しい姿勢をとり、いかに腰に負担をかけるないようにするか」が重要なポイントとなります。

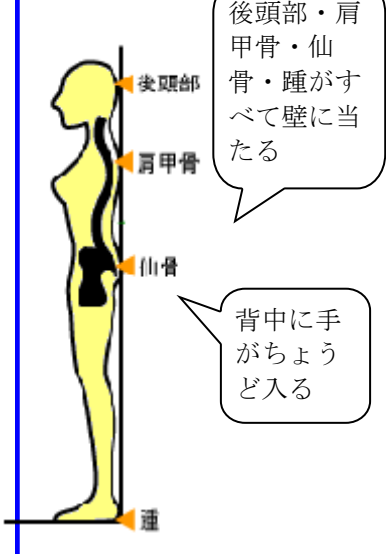
姿勢のポイントは、胸部と腰部の空間を空けて神経の圧迫を緩めること！



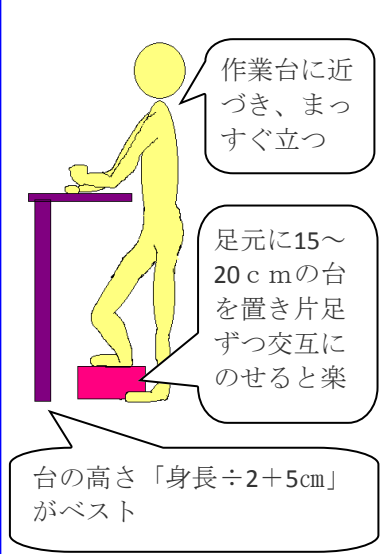
腹筋背筋が弱くなったり、内臓脂肪が増えると、上半身を支えられず重心が前に移動し腰に負担がかかります。

腹筋背筋を強化し内臓脂肪を減らすと重心が後ろに戻り神経の圧迫が緩和されます。腕を上にあげて伸びをし、胸と腰の間をひろげるのも効果的です。

良い姿勢



立ち仕事の時



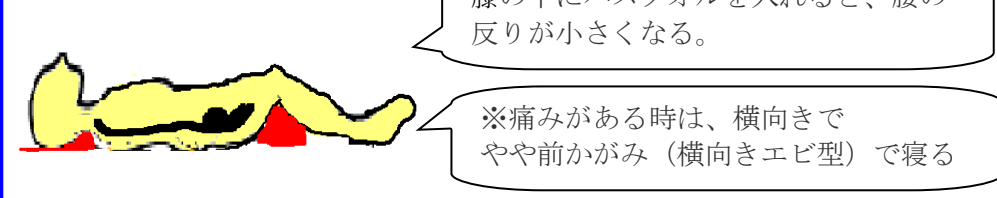
しゃがむ時



運転する時



寝る時



※避けたいこと
やわらかいベッド・高すぎる枕・うつぶせ寝は腰が反り過ぎる。

ベッドの場合はマットレスの下に硬い板を敷くのも良い。

腰痛治療

腰痛治療の第一歩は、正しい姿勢を意識した姿勢矯正が基本です

装具療法 (コルセット) ...腰の周りの筋肉を補助し、腰部を安静にさせる。



神経ブロック ...神経に局所麻酔剤を注入し、痛みの伝達を止めて、筋肉の緊張を緩める。



牽引治療 (骨盤牽引) ...骨盤にベルトをかけて引っ張る治療法。背骨の圧迫を減らし、腰周りの筋肉の緊張をとる。ヘルニアの進行を防止する効果も。



温熱療法 ...温めることにより、血流改善、筋肉の緊張と痛みをとる。炎症がある場合は注意。

冷湿布 ...急な痛みや炎症を抑える。消炎鎮痛効果があり血流改善、筋肉の緊張と痛みをとる。

手術療法 ...外科的に神経への圧迫を取り除く。下肢の神経症状については、残るケースがある。痛みの原因により、手術方法が異なる為、脊椎専門の整形外科に手術してもらうこと。