
『腰痛』の話



整形外科主任医長 松原 圭介

皆さんはこれまでに腰の痛みを経験したことがあるでしょうか？

一説では、80%以上の方が人生の中で1度は腰痛を経験するといわれています。また、「二足歩行を始めた時から腰痛は人間の宿命である。」なんてことを言う人もいるようです。これほど腰痛は私達にとって身近な症状であり、悩んでいる方も多いかと思えます。今回は、腰痛のパターンとその原因、対処法等についてお話したいと思います。

1)急性腰痛

文字通り、急に腰痛が出現し、時には動けなくなってしまう程の痛みが生じることもあります。いわゆる“ぎっくり腰”と呼ばれるものです。背筋・腰筋の筋挫傷(肉離れ)が原因であることが多く、痛みが強い間の安静、腰椎ベルト等の装着、消炎鎮痛剤の内服で対処すれば2週間以内に軽快することがほとんどです。ただ、一見同じ症状でありながら、他の疾患の初発症状であることも少なくありませんので、症状が長引く場合、腰痛以外にも症状がある場合には専門医の診察を受けたほうがよいでしょう。

2)慢性腰痛

ちょっとした事で何かと腰の痛みを感じ、日常生活に支障を感じる。何度も再発する腰痛がある。などの症状がこれに当てはまります。原因は、姿勢・生活習慣に由来するものから、構築性腰痛(骨・関節・椎間板の異常)、精神性(ストレス、うつ等)まで実に種々多様です。大事な事は、しっかりした診断を受け、その原因に応じた対策をとることなのです。構築異常があればそれに応じて治療が必要で、時には手術が必要になる場合もあります。が、構築性に異常がなければ、日常生活の改善・工夫、適度な運動等で症状が改善することも多いのです。

3)腰椎椎間板ヘルニア

当科へ紹介されることが最も多い疾患の一つです。一般に腰痛で発症しますが、やがて下肢(あし)痛・しびれが出てくるのが特徴で、日常生活に強い支障を来すことも多いのです。椎間板は脊椎骨の間にありクッションの役割を果していますが、この一部が破綻し後方に飛び出して、下肢に向かう神経を圧迫するのが原因です。治療は初期には急性腰痛症と同様に安静を原則とし、症状が強い場合にはブロック注射等を行い疼痛の緩和を行います。これらの保存療法で60-70%の患者さんは症状が軽減します。しかし、これらの治療を行っても症状が軽減しない場合、あるいは下肢に麻痺が生じた場合等は手術が必要となります。

4)腰部脊柱管狭窄症

中高年以降に発症することが多く、その特徴は、歩行で増強する下肢痛・しびれで、座位では症状が軽減します。腰痛の程度は患者さんによって様々です。更に典型的なものでは、途中で歩けなくなってしまうが座って休むとまた歩ける、という“間欠性跛行”が生じます。初期には薬剤投与等にて経過をみますが、進行例では手術を必要とすることも多い疾患です。

以上、代表的なものについて簡単にお話しましたが、腰痛を引き起こす疾患はこれらの他にも数多くあり、腫瘍・感染・内臓疾患等が隠れていることもありますので、2週間以上腰痛が続く場合には、一度整形外科の診断を受けておくのがよいでしょう。