

腰痛は、ありふれた症状ですが、その原因はさまざまで対処法も異なります。ここでは腰痛を引き起こす代表的な疾患について述べたいと思います。

最も多いのが非特異的腰痛（いわゆる腰痛症）で、X線検査や血液検査などでははっきりした異常や原因疾患がないものです。「腰痛症」は20〜40代の人に起こりやすく、特に肥満や運動不足などで筋力が衰えているような人が悪い姿勢を続けて発症する例が多くみられます。治療は、急性期の痛みが強い時期は、消炎鎮痛薬を服用し安静にするのがよいでしょう。痛みが落ち着いたら、悪い姿勢を矯正すると共に腰痛体操やストレッチを行って血行改善、筋力強化を図ることが大切です。

高齢化社会の到来と共に増加しているのが変形性脊椎症です。腰椎と腰椎の間には、前側に椎間板、後ろには左右に椎間関節があり、体を支えています。椎間板は腰椎の間でクッションとして機能していますが、加齢とともにすり減ってきます。前方の椎間板がすり減ると後方の椎間関節の適合性も悪くなり、余分な動きやずれが生じてきます。その結果、骨棘というトゲ状の突起が生じ、神経を刺激して慢性的な腰痛が起こるようになります。初期の症状は、腰が重い感じや鈍痛ですが、進行する

と下肢の痛みやしびれが出る場合もあります。治療は、痛みが強ければ消炎鎮痛薬を服用します。温熱やマッサージ等の理学療法も有効です。骨粗しょう症性圧迫骨折も高齢化に伴って増加しています。閉経後の女性は、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすく、軽微な外傷で腰椎がつぶれてしまう圧迫骨折を起こすことがあります。圧迫骨折の痛みは、起き上がる時や寝返りの時に強く、起き上がってしまえば歩行時にはあまり痛くないという特徴があります。初期は安静が重要で、2〜3週間の安静後にコルセットをつけて、徐々に活動性を高めていきます。骨粗しょう症に対しては、普段から栄養バランスのとれた食事を摂り、適度な運動をすることが重要です。骨塩量を測定し、骨の量が減っている場合は、骨量の減少を抑えるお薬を服用すると良いでしょう。

若い人に起こりやすい腰痛の原因疾患として、椎間板ヘルニア、脊髄分離症があります。前傾姿勢で重い物を持ち上げた時などに、腰に強い圧力がかかって椎間板が後方に突出し、神経を圧迫した状態が椎間板ヘルニアです。腰痛だけでなく、臀部や下肢にも痛みが生じます。重篤な神経麻痺が生じた場合は手術的治療が必要ですが、ほとんどの患者さんは手術をしなくても良くなります。

消炎鎮痛薬の内服やブロック注射、腰椎牽引等の理学療法が有効です。脊髄分離症は、腰椎の後方にある関節突起部分が分離してしまった状態です。成長期に運動をやり過ぎると、関節突起部分に強いストレスが繰り返し加わり、疲労骨折により生じると考えられています。初期であれば、スポーツ活動を休止し、コルセットを装着することで骨癒合を得ることが出来ます。

脊椎すべり症も腰痛を起こす代表的疾患です。すべり症には、前述の脊椎分離症から起こる分離すべり症と変性すべり症があります。腰痛が強い場合は、コルセットを使用し、腰に負荷がかかるような動作を避けます。腰の周りの筋力強化を図ることも重要です。すべりの程度が進行して、歩行障害が強くなった場合は手術を行うこともあります。

頻度は少ないのですが、気を付けなくてはいけないのが腫瘍や感染による腰痛です。これらの痛みは程度が強く、進行していくのが特徴です。下肢の麻痺が生じることもあり、早期に診断して治療を行う必要があります。

以上、腰痛の原因はさまざまですが、痛みが治まらないようであれば、専門医の診断を受けることをお勧めします。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
9	4	新座	樹康クリニック	内・小・外・皮・消内・肛	470-5050	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	11	新座	橋本内科クリニック	内・小・循内	481-2626	朝霞	はねだクリニック	内・外・消内・肛・放	469-2139
	18	和光	天野医院	内・小・麻	468-4055	志木	内田耳鼻咽喉科医院	耳・気・外	473-3387
	19	志木	志木ホームクリニック	内・小	487-1255	朝霞	朝霞眼科医院	眼	465-9132
	23	朝霞	富岡医院	内・循内・小	461-7581	和光	大森耳鼻咽喉科医院	耳	467-3314
	25	新座	片山診療所	小・皮・内	481-0260	朝霞	稻生整形外科	整外・リハ・リウ	462-2422



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。