

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、
患者の皆様とともに生命と健康を考える医療を実践します。

今回の阿伎留通信は、「腰痛」について、整形外科の西島医師よりお話をさせていただきます。

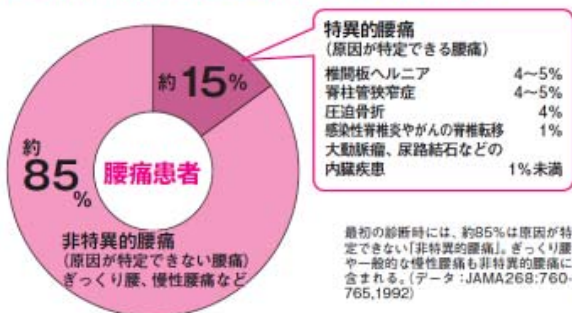


～腰痛とは？～

腰部を主とした痛みや不快感といった症状の総称であり、平成22年の国民生活基礎調査で日本人の有訴者率の中で男性で第1位、女性で第2位を占めています。まさに国民病と言っても過言ではありません。

この腰痛ですが現在、新しくわかってきたことがあります。それは腰痛の中の85%は診察や画像検査（レントゲンやMRI等）を行っても原因がわからない非特異的腰痛と言われるものということです。

■原因が特定できない腰痛がほとんど



非特異的腰痛は心配な病気が原因ではないため過剰な心配をせず楽観的な気持ちで活動的に過ごすほうがいいことがわかっています。

またストレスも非特異的腰痛の主な原因です。ストレスを溜めないことも治療となります。しかし特異的腰痛は原因疾患の治療が必要です。

次のチェックポイントに1つでも当てはまれば特異的腰痛の可能性がありますので医療機関を受診しましょう。

1. 安静にしても痛い。楽な姿勢がない。(重篤な病気が原因の可能性)
2. 強い痛みがおしりから足全体に広がっている(ヘルニアや脊柱管狭窄症などによる坐骨神経痛の可能性)
3. 肛門や性器の周辺がしびれたり熱くなったりする。尿が出にくい。(重い神経症状の可能性)
4. 足の脱力感がある。(重い神経症状の可能性)
5. 転倒、転落などの痛みで立ったり座ったりができない。(腰骨の骨折の可能性)

非特異的腰痛の治療

1 安静？

今までは腰痛の治療と言えば安静が原則でした。しかし現在、安静は必ずしも有効な治療法とはいえないという考え方が広がってきており、発症から72時間未満でも、ベッドで絶対安静にしているより、痛みに応じて普段と同じように活動したほうが回復は早いといわれるようになりました。介護職など職業が原因の腰痛でも、休職期間は短いほうが再発予防に効果的と言われています。また3か月以上続く慢性腰痛についてもストレッチや背筋、腹筋を続けることが重要であ

り再発予防にも効果的です。

2 薬物療法

第一選択薬は抗炎症薬になります。第二選択薬として急性腰痛の場合は筋弛緩薬、慢性腰痛の場合は抗不安薬、抗うつ薬を使用します。

3 物理療法（温熱療法、電気療法、牽引療法）

温熱療法、電気療法に関しては有効な治療法であるとの見解はありますが牽引療法は賛否両論があります。

4 装具療法

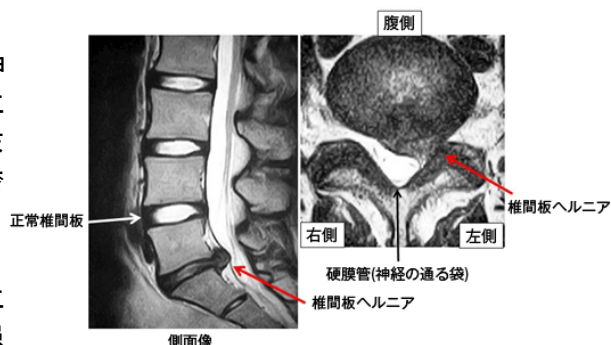
機能改善には有効です。

次に特異性腰痛の原因の代表例である腰椎椎間板ヘルニアと腰部脊柱管狭窄症について説明します。

1 腰椎椎間板ヘルニア

椎間板が突出あるいは脱出し、坐骨神経の始発部分である腰の神経（主に神経根）が刺激されることにより症状が生じる疾患です。若年～中年層にみられる坐骨神経痛は本症が原因である可能性が高いです。椅子などに浅く腰掛けた状態から症状がある方の足を伸ばしたまま少しずつ挙げてみて、坐骨神経痛が強まることで判断できます。治療は薬物治療等の方法で85%が軽快します。

現在、ヘルニアは自然治癒することが大いにあり、手術は減少傾向にあります。手術は尿が出づら、急に麻痺が起きてきたなど重い神経障害が出現した場合と患者さんが希望された場合です。当院では手術療法の場合、体の負担の少ない顕微鏡を使ったヘルニア摘出術を行っています。



2 腰部脊柱管狭窄症

腰骨（腰椎）の加齢変化に伴い、腰の神経が圧迫されることに起因します。高齢の方で、背筋



脊柱管が狭窄し
神経を圧迫している

が伸びた姿勢になる立ちっぱなしや歩行中に足の痛みやしびれが生じ、腰が少し前かがみになる椅子に座っている時、横向きで寝ている時、自転車に乗っている時は楽であるといった場合は本症が疑われます。背筋を伸ばした姿勢では、腰の神経が強く圧迫され神経の血液循環が悪くなりますが、逆に少し前かがみになると神経の圧迫が減るためです。特に、歩行中に症状が悪化し一時的に歩けなくなり、前かがみ姿勢で少し休むと再び歩きだせることを間欠跛行（かんけつはこう）と呼び、本症に特徴的とされています。

治療は薬物療法などを行い軽快する場合もありますが、やはりその療法を行っても日常生活や仕事に支障をきたす場合は手術療法が勧められます。当院では腰骨が不安定な方には金属を用いた固定

術を、安定している方には除圧術（圧迫している原因のみを除去する）をおこなっております。いずれの場合でも低侵襲手術を心がけており除圧術の場合は顕微鏡下除圧術、固定術の場合はMIS t（最小侵襲脊椎安定術）を行っています。

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)