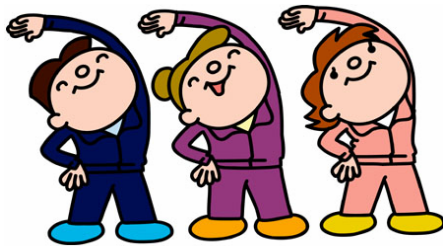


～正しい腰痛の対処法～

腰痛ハンドブック

～正しい腰痛の対処法～

～腰痛体操～



氏名： _____

開始日： 年 月 日

亀田総合病院 脊椎脊髄外科発行

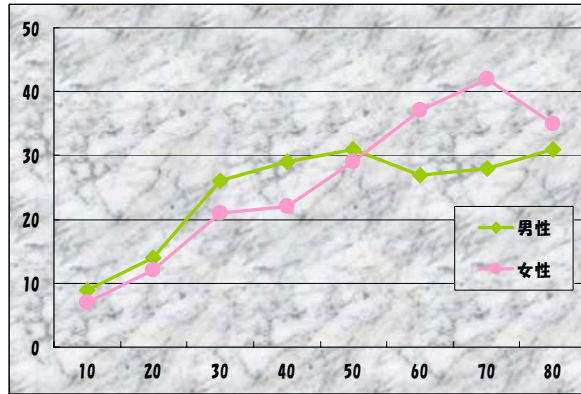
1. 『腰痛』は特別な病気ではありません

現在、日本人のかかえている健康問題で最も頻度の多いものはなんでしょうか？

厚生労働省による「国民生活基礎調査」では、第1位が腰痛、第2位が肩こり、第3位が関節痛で、運動器の痛みや“こり”が上位3位を独占しています。日本人の約7割以上が生涯には腰痛を経験するといわれています。

グラフ(図1)をみてください。腰痛の頻度は、加齢とともに増加する傾向がありますが、どの年代でも発生しています。激しい運動や体に負担のかかる仕事の後に、数日、腰が重く感じられることはだれでも経験したことがあると思います。また、重いものをかかんで持ち上げようとしたとき、体を急にひねったときなど、ほんのちょっとしたきっかけで、腰に激痛が走ることがあります。多くの場合このような腰痛は、一般に数日の安静により痛みは軽減してきます。

2. 『腰痛』には様々な原因があります



《図1》

次頁からは、

- ・どのような場合に病院を受診すべきか
 - ・どんな腰痛は様子を見て良いのか
 - ・腰痛とどのようにつきあったらよいか
 - ・腰痛を防ぐにはどうしたらよいか
- などについて解説します。

腰痛は「腰が痛い」という症状であって、特定の疾患名（病気の名前）ではありません。

「腰痛症」という診断名をよく見聞きします。しかし、これは厳密には診断名ではありません。

腰痛の原因となる脊椎（せぼね）の病気には、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症などのほかに、骨粗鬆症や転移性腫瘍に伴う圧迫骨折や背骨の腫瘍、炎症など様々「腰」の病気が腰痛の原因となることが知られています。

脊椎（せぼね）の病気の他にも、内臓の病気（解離性動脈瘤などの循環器疾患、腎炎や尿管結石など泌尿器科疾患、子宮筋腫や卵巣腫など婦人科疾患、胆嚢炎や消化器癌など消化器疾患など）が腰痛の原因となっこともあります。また精神医学的問題（うつ病、不安神経症など）や心理的な原因（家庭内の不和、職場の問題など）が腰痛の背景に潜んでいることもあります。内臓の病気や心の病気が疑われた場合には、それぞれの専門の先生に診断・治療をしていただくこととなります。

3. 『危険な腰痛』を見逃さないように

このような話を聞くと、「毎日こんなに腰が痛いなんて、何か悪い病気があるに違いない。」と心配される方も多いかと思います。

まずは『危険な腰痛』を見逃さないことが大切です。ここで言う危険な腰痛とは、悪性腫瘍、解離性動脈瘤、化膿性椎体炎などの重篤な病気を想定していますが、他にも注意を要する疾患として、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、圧迫骨折などがあります。

次のような症状を伴う方は、早めに病院を受診してください。

- 1) 今までにないような激痛がある。
- 2) 楽になる姿勢がない、
痛みのために夜も眠れない。
- 3) 足の麻痺や脱力感がある、
歩行ができなくなった。
- 4) 尿が出にくい。
- 5) 発熱や発汗を伴う、
急激な体重減少がある。

4. 急性腰痛の対処法

ぎっくり腰などで腰痛が起こった場合、上記のような「危険な腰痛のサイン」がなければ、痛みが強いときに無理に動いて受診する必要はありません。急性期は家庭で楽な姿勢で安静を保ちます。ひざを曲げて横向きに寝たり、市販の湿布薬を貼ったり、鎮痛剤を服用していただいてもかまいません。腰椎コルセットを使用する場合には、布製の柔らかめのものを使用します。

重篤な病気がなければ、腰痛そのものをあまり怖がる必要はありません。腰が痛いときに無理に動き回る必要はありませんが、逆に用心しすぎて横になってばかりでは回復が遅れてしまいます。

5. 急性腰痛の予後について

急性腰痛についての有名な声明を紹介します。『腰痛に関する国際フォーラム（1995年、シアトル）』で報告されたもので、現在最も受け入れられている考え方です。

- 1)ほとんどの患者さんは、1～2週間以内に腰痛は大幅に軽快する。ただし、軽度の不快感がそれより長く（1～3ヶ月程度）続くことがある。
- 2)ほとんど患者さんは、その後の経過中に腰痛の再発がみられる。再発は一般的なもので、脊椎が再度損傷を来したり、状態が悪化しつつあることを意味するものではない。
- 3)患者さんの4人のうち1人程度は1年後も腰痛が持続している。不快な腰痛が持続する場合は、通常の日常生活と規則正しい運動再開が重要である。
- 4)通常の活動を再開した腰痛の患者さんは、これらの活動を制限した患者さんよりも自己の健康状態を高く評価しており、薬剤の使用量も、心理的ストレスも少ない。

英語で書かれた声明を日本語に訳しましたので、少しわかりにくいところもありますが、要約すると「ほとんどの腰痛は1～2週間で改善しますが、それ以上長引いたり再発したりしても、あまり心配することはありません。早めに普通の日常生活に戻した方が、予後はいいですよ。」ということです。

～腰痛体操～

腰痛体操の注意点

- 腰痛体操は無理をせず、ご自分のペースで行いましょう。
- 反動をつけずに、動作はゆっくりと行いましょう。
- 柔らかく不安定なベッドなどは避けて安定した床などの場所で運動を行いましょう。
- 運動中に、脚や腰に痛みやしびれが悪化したり、手足の脱力、体調不良などの症状がでた場合は運動を中止し、早期に受診をしましょう。



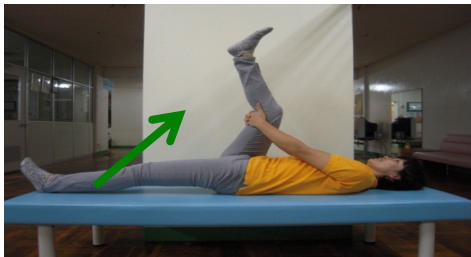
ーストレッチ編ー



注：反動をつけずにゆっくり行う

1. 股関節後面のストレッチ

- ①片足を持ち上げ両手で持つ
- ②ひざを胸につけるようにゆっくり引き寄せる
- ③その姿勢のまま30秒程度行う



2. 太ももの裏のストレッチ

- ①ひざを両手でかかる
- ②ひざを可能な限り伸ばす
- ③その姿勢のまま30秒程度行う

ートレーニング編ー



注：反動をつけずにゆっくり行う
10回を2セット程度行う

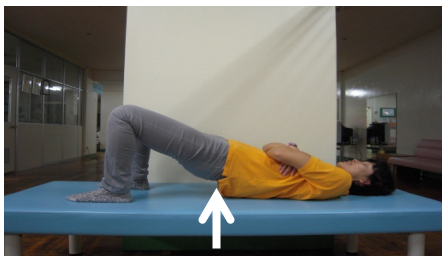
1. 腹筋の強化練習 I

- ①腰骨の突起の内側を指先で触る
- ②息を吐きながら、おへそを凹ませる
- ③指先で張りを感じた状態で3秒保持する



2. 腹筋の強化練習 II

- ①おへそを凹ませる
- ②あごを引いておへそを覗き込む
- ③お尻を引き締め、息を吐き3秒保持する



3. 臀部（お尻）の強化練習

- ①腕を組みひじをマットから離す
- ②おへそを凹ませて、ゆっくりとお尻を上げる
- ③お尻を引き締めるよう意識する



注：腰をひねったり、反らしたりせずに行う

4. 腰部と股関節の強化練習

- ①四つ這い姿勢でおへそを凹ます
- ②背中の中の直線を意識して足を上げる
- ③ゆっくりと息を吐いて3秒間保持する



注：椅子や壁に手を添えながら行う

5. 腰部と脚全体の強化練習

- ①背中やお尻を真っ直ぐにする
- ②両脚は肩幅よりやや広くして立つ
- ③おへそを凹ませゆっくり腰を落とす

脊椎脊髄外科外来を受診される患者様へ

外来予約が取りにくい状況が続いており、大変ご迷惑をおかけしております。しかし外来が時間どおりに終了しないため、その後の検査や手術に支障をきたすなど、日常診療にも影響がでるようになってしまいました。

外来を円滑に行うために、下記の2点のご理解とご協力をお願い致します。



1) 他の医療機関または主診療科への紹介

症状が落ち着いている患者様は、お近くの開業の先生をご紹介させていただきます。また亀田病院で他科に通院中の患者様は、薬の処方をする科の先生にお願いすることがございます。

2) まず予約をお願いいたします

予約外の患者様に対応するための特別枠を設けておりません。必ず予約した上で受診して下さいようにご協力をお願い致します。(症状が進行している患者様は、外来受付にてご相談下さい。)