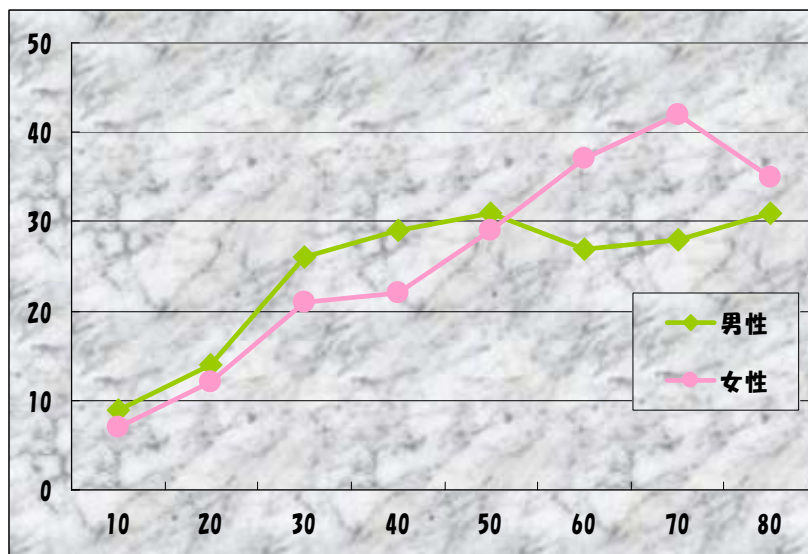


正しい『腰痛』の対処法

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、重いものをかが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。



どのような場合に病院を受診すべきか、逆に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、そして、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。

2. 『腰痛』には様々な原因があります

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、腫瘍など様々な「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、子宮筋腫や卵巣脳腫など婦人科疾患、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ていることもあります。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になります。

3. 『危険な腰痛』を見逃さないようにしましょう

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人のうち一人程度は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。