



ここで、腰痛の原因となる代表的な病気を紹介します！

☀️ 脊椎分離症・脊椎すべり症

脊椎の上下関節突起部分が骨折・分離した状態で、主に第4腰椎と第5腰椎に起こります。10歳台前半から壮年期の比較的若い世代の激しいスポーツを行った人に多く見られます。

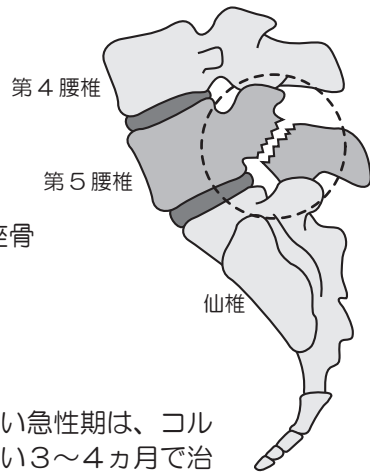
分離した腰椎と、その上の腰椎の連結がなくなってしまうため、周りのじん帯や筋肉に負担がかかります。そのため長時間同じ姿勢で立っていると負担が集中して痛みが生じます。また椎間板をはさむ腰椎の間隔が狭まり椎間板ヘルニアになることもあります。すべりがひどくなると脊髄神経が圧迫されて坐骨神経痛を引き起こすこともあります。

改善法

ほとんどの場合は保存療法でよくなります。痛みの強い急性期は、コルセットなどで腰椎を固定し安静を保ちましょう。だいたい3~4カ月で治るようです。症状がおさまったら、バランスのとれた腹筋背筋を鍛えサポート力を強化します。

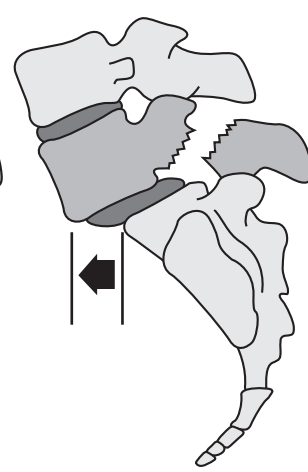
脊椎分離症

脊椎の上下関節突起間部が骨折して分離する。



脊椎すべり症

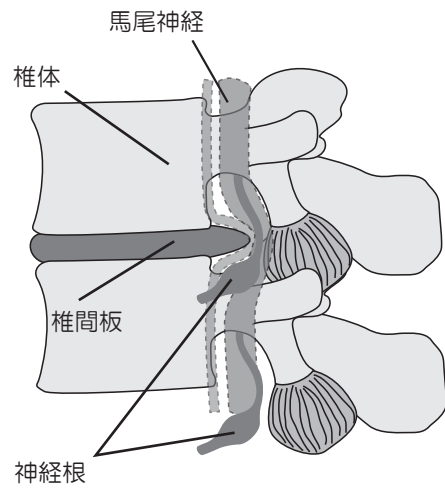
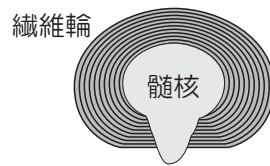
骨折した椎骨が、さらに前方にずれる。



☀️ 椎間板ヘルニア

椎間板は、上下の椎体の間にある組織で弾力性があり衝撃をやわらげる役目をしています。中央部の髄核は、水分を含んだゲル状で、そのまわりを繊維輪という組織が取り囲んでいます。椎間板ヘルニアとは、繊維輪に裂け目が生じそこから髄核が外に飛び出し神経を圧迫している状態をいいます。

椎間板 断面図



椎間板に大きな圧力をかけ負担が増えるとやがて繊維輪に小さな傷が生じます。傷は年齢や時間とともに増えそれが連なりひび割れのようになり、髄核がそのひび割れに入り込んで押し上げ、繊維輪を破って外に飛び出します。髄核が繊維輪を破って外に飛び出すと、神経根や馬尾神経が圧迫され痛みが生じます。

症状としては、急激な痛みが起こり、しばらくしてから腰からお尻、大腿部の裏側にかけて痛みやしびれ生じます。また発生した部位によっては知覚マヒ、運動マヒが起こり足の力が弱くなります。

改善法

☆保存療法☆

- ・痛みの強い急性期は、一番楽な姿勢で安静にする。
- ・横向きに背中を丸めて寝る姿勢が比較的楽です。
- ・仰向けに寝るときはひざの下に布団や座布団などを入れてひざを曲げる。
- ・行動する場合はコルセットなどを使い腰部をサポートする。
- ・痛みがひかないときは、消炎剤や鎮痛剤の薬物療法も行います。
- ・それでも痛みがひかないときは神経根ブロックや硬膜外ブロックを行います。

☆手術療法☆

保存療法を行ってもいっこうに改善がみられない、日常生活に支障をきたしている、運動マヒや知覚マヒが治らなくひどい場合は手術を行います。

- ・ラブ法
椎間板ヘルニアの手術で一般的に行われている方法。
- ・経皮的髄核摘出手術
切開しないで髄核を吸引する方法

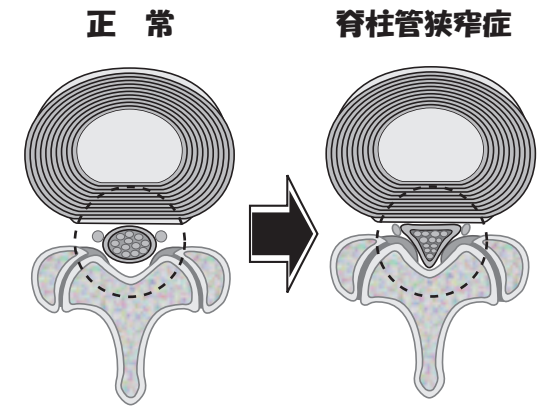
☀️ 椎管狭窄症

椎管とは、背骨の中央にある縦方向の円筒状の空間で、この中には脊髄や馬尾神経がおさめられて強固に保護されています。この椎管が骨や軟骨、じん帯などの変形によって狭くなり中の神経を圧迫することを椎管狭窄症と呼びます。

この疾患の特徴は、数分歩いただけで足がだるくなったりしびれたり、痛みを生じたりしますが、座ったりしてしばらく休むとまた歩けるようになるところです。歩いて行くうちにまたすぐに痛みだしてしまい、歩いては休むということを繰り返します。

改善法

- ・鎮痛剤やビタミン剤の服用
- ・神経ブロック
- ・コルセット
- ・けん引療法
- ・腹筋トレーニング
- ・高齢者の場合は乳母車や買い物車を押しながら歩くとよい
- ・症状が重い場合は手術療法（開窓術・椎弓切除術・固定術）



このほか、骨粗鬆症による圧迫骨折、変形性脊椎症などがあります。腰痛がある場合は専門医にかかり、適切な診断を受け、治療を受けましょう。また、生活習慣の見直しも大切です。

☀️ チェック! 腰痛予備軍チェック!

腰痛は生活習慣が原因となります。ご自身をチェックしてみましょう!

1. ふとんは柔らかい方が快適だ
2. 姿勢が悪いとよく言われる
3. 歯並びが悪く、顎がはずれそうになることがある
4. 体がかたい
5. 休日は家でゴロゴロしていることが多い
6. 慢性的睡眠不足だ
7. 野菜や果物がキライだ
8. 仕事はデスクワークだ
9. 移動手段は、車が多い
10. いつもキツイ下着をつけている
11. 小さな事を気に病む

チェックした数

5つ以上

もはや予備軍でなく、立派な腰痛持ち!

3つ~5つ

要注意! 思い当たるものがある人は腰痛予備軍。

3つ未満

今のところは大丈夫。でも、ある日突然、腰に激痛が走るかも!

🚩 番号から原因を探ろう!!

- 1・2 ⇒ 腰の反りが大きくなり腰骨に負担がかかる
- 3 ⇒ かみ合わせの悪さから腰がゆがむ
- 4 ⇒ 体を動かすときに筋肉への負担が大
- 5 ⇒ 運動不足による筋力の低下
- 6 ⇒ 筋力の回復や、骨格のゆがみを調整し、血液循環に支障をきたさないためにも睡眠は欠かせない
- 7 ⇒ 血液が酸性になりやすく、乳酸がたまりやすいため筋肉疲労が大きい
- 8・9 ⇒ 血行が悪くなる
- 10 ⇒ 腰回りの血液循環が悪くなる
- 11 ⇒ ふたつの面が考えられる
 - ・神経系の面で腰の痛みを敏感に感じてしまう
 - ・ストレスにより、気持ちが沈んで姿勢が悪くなる、運動する気持ちが失せる、血液の循環が悪くなるといった、腰痛の遠因を作っていることになる

📢 お知らせ

☆ソフィア訪問看護ステーション東が丘を開設しました!! ☆

平成23年3月1日、ソフィア訪問看護ステーション東が丘を開設しました。東京医療センター、東京医療保健大学、駒沢公園の近くで閑静な住宅街に位置します。目黒区東が丘、八雲、柿の木坂、世田谷区駒沢、野沢、上馬界隈を中心にNs、PT、OT、STが訪問活動を行います。



お問い合わせは ☎️ ステーション東が丘 03-5779-6311 まで