

腰に突然の激痛が走るぎっくり腰。

日頃からの運動や食事の注意で予防が大切。



重い物を持ち上げた途端、腰に激痛が走る…。こんな経験をしたと言う人も多いのでは。中には立てなくなるくらいの激痛を伴う場合もあります。こうした状態は、一般的に「ぎっくり腰」と言われますが、その原因や症状は人によって異なります。日頃からの注意で予防も可能。症状や治療法、予防について、灘区の飯尾整形外科クリニック院長・飯尾純さんに話をうかがいました。



回答者
飯尾整形外科クリニック院長
飯尾 純さん / いいお・じゅん

1983年東京慈恵医科大学卒、同大学附属病院、緑ヶ丘病院などを経て、2006年飯尾整形外科クリニックを開業。日本整形外科学会整形外科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会脊椎脊髄病医など。http://www.iio-clinic.com

Q 背骨や腰の構造とぎっくり腰の関係については？

A 体の姿勢を保ち動作を支える背骨(脊椎)は、主に頭部を支える働きの頸椎(7個)、肋骨と連結している胸椎(12個)、体全体を支える腰椎(5個)が、仙骨や尾骨につながっています。これらの骨は靭帯や神経、筋肉、関節などと関連して、体の曲げ伸ばしやひねり、伸ばしなど複雑な動作ができるしくみになっています。

人は進化の過程で二足歩行の能力を得た結果、腰痛が起こるようになったと考えられています。これは重力の関係で脊椎に負荷がかかるためです。特に上半身を支え、下半身の動きをスムーズに連動させる

腰椎には、大きな負担がかかるようになったのです。ぎっくり腰とは急に腰が痛くなった状態(急性腰痛症)のことです。医学的に正式な病名ではありません。腰椎に関連する骨(椎体)や椎間板、つなぎ目の関節、神経、筋肉などのパーツが損傷したり、ねん挫のような状態になって痛みが生じるとされています。

Q 主な症状や原因を教えてください。

A ご存じのとおり、主な症状は急な腰痛。激痛でしばらく動けなくなるケースもあれば、軽いケースがあるなど、

症状はさまざまです。慢性化したり、何度も繰り返すこともあるので、原因を見極めて適切に対処するこ

とが大切です。

原因は多岐にわたり、腰椎のパーツ損傷のほか過去に圧迫骨折を起こしたことのある人や、背骨の変形や変性がみられる人は、何かのきっかけで痛みの症状がでることがあります。骨と骨との間でクッションの役割を果たす椎間板がいたんでいる人や、腰椎がずれて痛みを伴う脊椎すべり症と診断されている人は、骨のつなぎ目の関節がこすれて炎症を起こしやすいので気をつけてください。また、中高年の女性はホルモンの関係で骨粗鬆症に陥りやすく骨が弱くなっている、男性では背骨まわりの組織や筋肉などの柔軟性が低下しているので注意が必要です。若い人でも運動不足や肥満傾向の人は腰椎に負担がかかりやすく、腰

を守っている筋肉が相対的にやせてしまっているため、ぎっくり腰を起しやすいと考えられています。極めて稀ですが、骨髄腫などの血液の病気やがんの背骨への転移が原因でもあるので、長く症状が続く場合には、医療機関できちんとした検査と適切な診断を受けることをお勧めします。

Q 検査と診断、治療法を教えてください。

A 問診では、いつ頃から、どんな時に、どんな痛みがあるか、以前に腰痛があったのかといったことのほか、既往症について確認します。足のしびれや筋力低下の症状がある場合は神経の圧迫病変がないか、また骨粗鬆症による圧迫骨折がな

る場合があります。足のしびれや筋力低下の症状がある場合は神経の圧迫病変がないか、また骨粗鬆症による圧迫骨折がな