



病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

第15回「腰痛」について

整形外科 山下 正臣 先生

今回は、「腰痛」にまつわるお話をしたいと思います。厚生労働省が行っている国民生活基礎調査において、腰痛は、咳や痰、鼻汁・鼻づまりといった風邪などで生じる症状をしのぎ、毎回国民の有訴者数（病気やけが等で自覚症状のある者の数）の第1位になっております。

腰痛を生じる疾患といえば、いわゆる「ぎっくり腰」がお馴染みではないでしょうか。これは急性腰痛といわれるものの代表で、非常にありふれたものなので、なったことがある方もいるかもしれません。一般的には数日安静にしているだけで自然に軽快する腰痛です。自宅にシップなどがあれば、貼ってみるのも一つです。

一方で、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症といった疾患は数日で自然に軽快することはありません。腰椎椎間板ヘルニアの場合は、数か月の疼痛コントロールで治ることが多く手術が必要な方はそれほど多くありません。また、腰部脊柱管狭窄症の場合は、狭くなった神経の通り道（＝脊柱管）が薬や時間経過で広さを取り戻すことはありません。したがって、腰や下肢に生じている痛みやしびれに対して、薬で症状の緩和を図り効果がない場合には手術を検討することになります。ここで手術が怖かったり嫌だったりする気持ちもわかりますが、いたずらに時期を遅らせるのは、症状の改善を妨げるだけでなく、悪化や麻痺の出現などが予想されおすすめてできません。適切な時期に手術を行えば、症状の改善を期待できます。

そのほか交通事故や高所からの転落などにより背骨の脱臼や骨折が起こり腰痛を生じたり、骨粗鬆症の方では布団の上で尻もちをついただけで骨折したりすることもあります。糖尿病の方では、免疫能の低下により背骨が化膿して腰痛が生じたり、がん患者の場合には、背骨にがんが転移して腰が痛くなったりします。腰痛を感じ受診する方の中では稀ですが大動脈や膵臓など内蔵の病気で腰が痛くなったりすることもあり、腰痛の原因はさまざまです。

注意をした方がいい腰痛は、①どんな姿勢でも楽にならない、②発熱を伴う、③冷や汗が出るといったことが挙げられます。このような場合には、自宅で安静にして経過をみるのではなく、早めに病院を受診するようにしてください。