

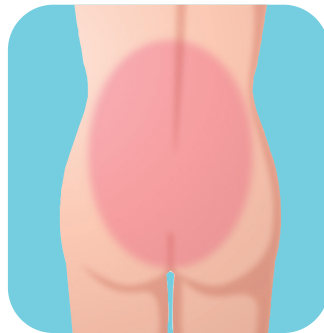
# 腰痛の知識

監修：自治医科大学  
名誉教授  
星野 雄一

## 腰痛とは？

図の範囲の痛みを腰痛と呼びます。

急に痛くなる急性腰痛と、  
3カ月以上継続する慢性腰痛があります。



## 原因は？

原因部位：腰の筋肉、椎間関節、椎間板など

痛みの原因：疲労、炎症、ヘルニア、老化現象、骨のずれ

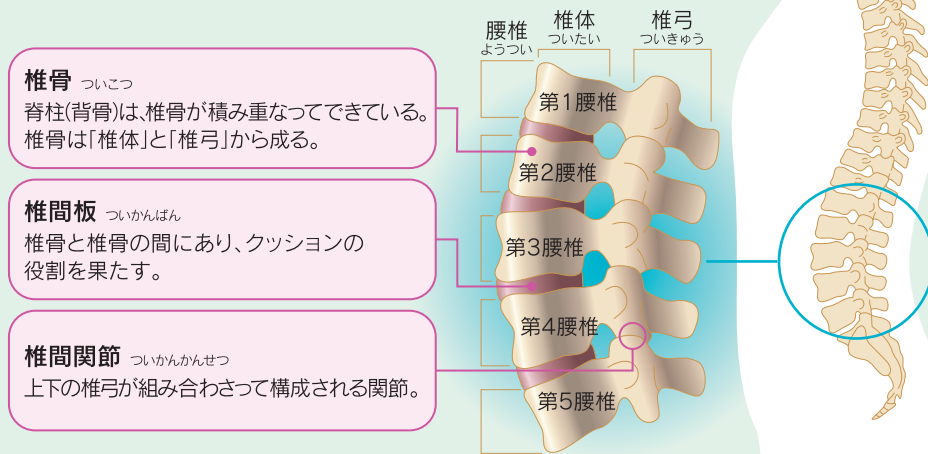
- いわゆるぎっくり腰：筋損傷・椎間板亀裂・椎間関節内滑膜嵌頓<sup>かんどん</sup>などが原因
  - 運動の翌日などに生じる腰痛：筋の疲労・循環障害など
  - 3カ月以上続く慢性腰痛：体幹筋力の低下・椎間板変性・脊椎不安定性など
- 心理的要因や賠償(事故・労働災害など)なども複雑に関係

### 原因を見逃すと困る腰痛

明らかな病気(ガン、脊椎炎、骨粗鬆症など)に伴っておきる腰痛

### X線やMRIなどで原因がわかる腰痛

全体の20%以下→80%以上は原因不明



## 症状は？

- 姿勢により痛みが増強する。  
洗面など腰を前屈すると痛む：腰椎椎間板障害  
腰を伸ばすと痛む：椎間関節障害
- 安静をとっていても痛む、つまり自発痛がある場合は要注意  
とくに夜間痛などが強い場合には、腫瘍や炎症を疑い、早期の精査が必要です。
- 痛みが腰のみでなく、殿部から大腿後面、さらに膝下まで及ぶ場合、  
腰での椎間板ヘルニアなどによる神経圧迫が考えられます。  
神経圧迫では、下肢のしびれや筋力低下も伴います。



## 治療は？

- まずは原因追及  
明らかな病気(ガンなど)の場合、強い外力を加える治療で骨折が起きる事もあります。
- 薬：急性腰痛では鎮痛剤が有効であり、数日の経過で軽快するものが90%です。  
鎮痛剤：内服薬、座薬、貼付剤(パップ、テープ)、塗布薬(クリーム、ゲル、スチック)
- 原因の精査：1週間以上持続する、あるいはつらい腰痛を繰り返し頻発するような場合。  
椎間板ヘルニアが見つかって、慌てることはありません。ヘルニアが存在する事自体は病的と考える必要はなく、健康成人の3人に1人はヘルニアを持っているものなのです。  
また、ヘルニアは自然縮小を期待できる病態なので、まずは3カ月は経過を見るべきです。
- 精査にもかかわらず原因を確定できない腰痛(非特異的腰痛)が慢性化した場合、治療はしばしば難渋します。基本的には体幹筋の筋力と伸展性の回復が有効で、種々の体操が提唱されています。



## 日常生活のアドバイス

### 腰への負担の軽減策

- 体重の40%以上の重量物は一人で扱わない。
- 前屈み作業とならぬよう作業台の高さを調節する。
- 重量物移動は引かずに押す。

### 腰の柔軟性・筋力不足への対策

- 腰痛体操(筋力増強、柔軟性回復)
- 運動習慣(種目を問わない)

### 動作開始時の痛みは当然のこと

朝起きるとき、長く座って立つときなど、動作開始時には錆び付いた腰は痛みを発生します。腰だて準備運動が必要なのです。

# 腰痛体操

筋力増強と柔軟性回復を目的に行います。

## 腰痛体操のポイント

- 体操は医師の指導にしたがって行ってください。
  - 無理をしないことが大切です。痛みの激しいときは行わないようにしてください。
  - 毎日、根気よく続けることで効果があがります。
  - 各運動の回数は2～10回が目安です。
- 体操のあとに心地よい疲労感が残る程度の範囲内です。

### 1 太ももの裏側のストレッチング



左脚の膝を立て、そこから膝をゆっくり伸ばしていく。伸ばせるところまで伸ばし、5～10秒間そのままにして、ゆっくりと元の位置に戻す。右脚も同様に行う。

### 2 背中と腰のストレッチング

両手で膝を抱え込み背中を丸くします。5～10秒間その姿勢を保ちます。



### 3 腰のストレッチング-1



左脚が体の右側の床につくようにゆっくりと腰をひねる。5～10秒間その状態を保つ。右脚も同様に行う。

### 4 腰のストレッチング-2

両足を伸ばし左右の足を少し開き、息を吐きながらゆっくりと上体を傾ける。5～10秒間その状態を保つ。



### 5 おなかの筋肉を鍛えるトレーニング



おへそのあたりを見るようにして上体を起こし、5～10秒間その状態を保つ。おなかに力を入れるようにする。両手は体の横に伸ばしてもよい。

### 6 背中を鍛えるトレーニング-1



ひじをついた状態から背中をゆっくりと反らせる。5～10秒間その状態を保つ。決して無理をしない。

### 7 背中を鍛えるトレーニング-2



バスタオルもしくはベルトを用意し、柱などに引っかけて両端をもつ。右足を前に出す。上半身を後ろに3秒ほど反らす。いったん力を抜き、また3秒ほど上半身を後ろに反らす。5回繰り返す。

■施設名