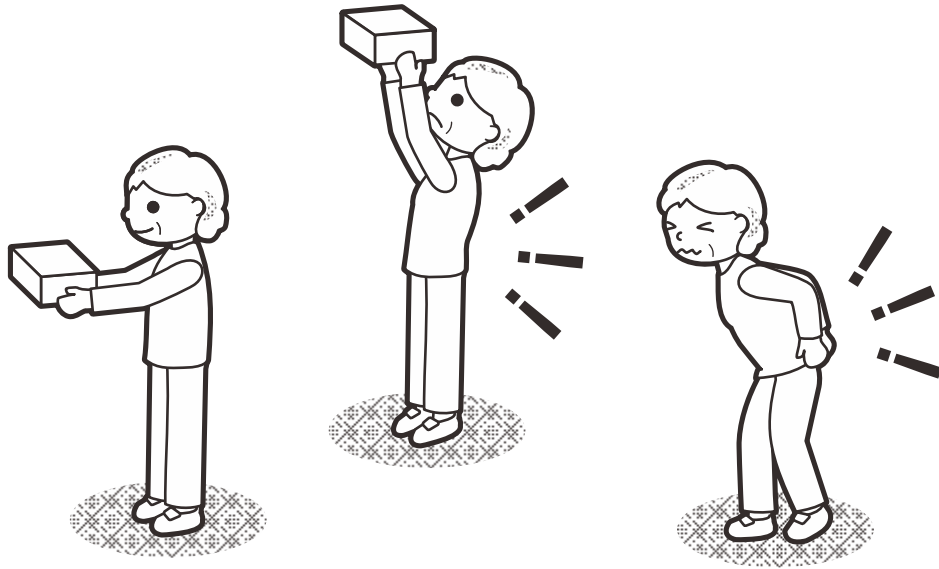


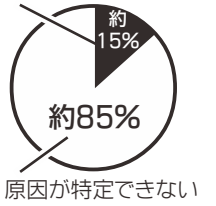
腰痛 中高年の腰の痛み



腰の痛みの原因は？

脊柱管狭窄症・圧迫骨折・椎間板ヘルニアなど

腰痛には様々な原因があり、生活習慣が関係していることが多いと言われます。病名がはっきりわかる腰痛は15%程で、検査をしても原因が特定できない腰痛が大半を占めています。



代表的な腰痛

変形性腰椎症

- 朝起きる時に痛む
- 腰が曲がったり体が横に曲がっている

圧迫骨折

- 姿勢が前かがみになる
- あお向けに寝ることができない

せきちゆうかんきょうさくしやう 脊柱管狭窄症

- 背すじを伸ばすと痛む
- 少し歩くと痛みやしびれが現れ、休むと治まる

椎間板ヘルニア

- 前かがみの姿勢が続くと腰の痛みが強くなる
- お尻や太ももに痛みやしびれがある

腰痛症

- 急な激痛(ぎっくり腰)
- 精神的ストレスが多い
- 検査をしても異常がなく原因がわからない

内臓の病気

- 食事に伴う腰痛がある
- 排尿時に腰痛がある
- いつもと違う強い腰痛

内臓の病気などの場合を除き、腰痛の多くは生活の中で適切な対処をすれば、治癒・予防ができると言われていています。ただし自己判断はせず、医師の診断を受けてから、それぞれに合った治療をしましょう。

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



腰痛に関わる「脊柱の構造」



人間の体は、脊柱(背骨)を中軸として、その周りを筋肉が支えています。腰の痛みのほとんどは腰椎や周辺の組織から発生します。



・頸椎から腰椎までのひとつずつの骨を椎骨と言う
・椎骨と椎骨の間にある椎間板はクッションの役割をする



変形性腰椎症

腰椎の加齢変化によって起こる腰痛です。椎骨の端がトゲのようになっていたり、椎間板が薄くなるなどの変化が原因で、腰の痛みやだるさが起こります。

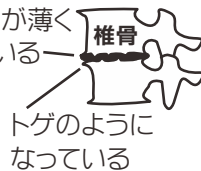
朝起きる時・動作を始める時は痛みが強く、動いているうちに軽減します。

同じ姿勢が長時間続くと痛みが増します。椎間板が薄くお尻や太ももの後ろが痛むこともあります。重症になると、横や後ろに体が曲がってしまい長時間立っているのが困難になってきます。

朝起きる時、特に痛い

外見上も、体が曲がっている

長時間同じ姿勢だと痛みが増す



対処

慢性の腰痛だから仕方がないと放っておくと、他の病気を招くこともあるため、我慢せず受診しましょう。

変形性腰椎症では手術を行わず、鎮痛薬や筋弛緩剤（※）などを使います。運動療法も症状の改善につながります。
※筋弛緩剤…神経に作用して筋肉の収縮を抑える薬

腰椎変性すべり症

椎骨がずれる(すべる)ことで起こる腰痛です。

急に症状が現れることはなく、加齢と共に徐々に進行し、なんとなく気になるような違和感から始まり、慢性の痛みになります。長時間立っていると腰やお尻が痛くなり、足のしびれが現れることもあります。

立っているとお尻が痛くなる

座っていると症状が少ない



対処

脊柱管狭窄症を併発している場合が多く見られます。激しい痛みはなくても放っておかず、医療機関を受診し、患部の状態に応じた治療を受けましょう。

圧迫骨折(脊椎骨折)

尻もちをつくなど、軽い力が加わるだけで骨折してしまう圧迫骨折は、骨粗しょう症によって骨が弱くなっている人に最も多く発生します。くしゃみをした時や、力を加えていなくても自然に骨折が起こることがあります。いくつかの場所に骨折が起こると、骨がつぶれて背中が丸くなり、身長が低くなります。

姿勢が前かがみになってしまう

あお向けに寝ることができない

身長が急に3cm以上縮んだ

対処

骨折に気付かず、骨がつぶれたまま固まってしまうことがあるため、早めに受診しましょう。軽度の骨折であればコルセットなどで固定し、前屈する動作（お辞儀など）を禁じて比較的安静にすることがすすめられます。日常生活に支障がある時は手術を検討します。

一度圧迫骨折を起こすと再発しやすいため初期にしっかり治療することが大切です。骨粗しょう症の薬や食事療法・運動などで骨を強くして再発を予防します。



日常の工夫

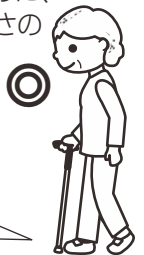
- 外出する時は
 - シルバーカーなどを使って歩く
 - 杖を正しく使って歩く

シルバーカーは両手で支えられ、腰への負担が少なく上体を楽に起こして歩ける。



ひじが軽く曲がる高さに

姿勢よく歩くために、ちょうどよい長さの杖を使う。



※立ったままの姿勢が保てず、シルバーカーに体重を預けないと歩けない場合は転倒に注意が必要です。付き添いの人がいると安心です。

脊柱管狭窄症

腰椎の内部にある神経の通路「脊柱管」が狭くなって、神経組織が圧迫されてしまうため腰の痛みが起こります。原因の多くは、加齢による脊柱の変化です。

歩き始めは症状が弱く、しばらく歩くとお尻・太もも・ふくらはぎが痛くなったり、しびれたり、こわばったりして歩けなくなる「間欠跛行」の症状が現れます。

しゃがんだり座って休むと、症状はすぐになくなり、また立って歩けるようになります。

立つと脊柱管がいつそう狭くなって神経を圧迫する。前かがみになると脊柱管がやや広がり、痛みが和らぐ。

重症の場合は50mも歩かないうちに症状が強くなり、5分程度で歩けなくなることもある。

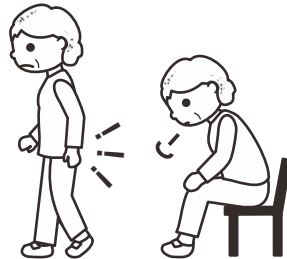
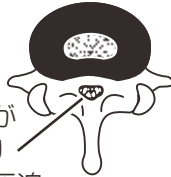
進行すると、続けて歩ける距離や時間が短くなり、徐々に足の筋肉が萎縮して歩行障害になる可能性もあります。

背すじを伸ばすと強く痛む

歩くと痛みやしびれが起こる

座って休むとまた歩ける

脊柱管が狭くなり神経が圧迫される



対処

検査・診断後、痛み止めの薬・コルセット・運動などによる「保存療法」を行います。血流をよくする温熱療法もあります。生活に著しく支障がある時は手術を検討します。

日常の工夫

- 高い所にあるものの上げ下ろしは
→背伸びをせず踏み台を使う
- 外出する時は→かかとの低い安定した靴をはく
- 寝る時は
→腰とひざを軽く曲げて横向きに寝る
→うつ伏せにならない
→あお向けなら、ひざの下に座布団などを入れる
→マットレスは硬めのものを使う

椎間板ヘルニア

椎間板に亀裂が入ってしまい、内部の髄核が飛び出して神経組織を圧迫している状態です。

原因はひとつではなく、強い衝撃による負荷や椎間板の老化、喫煙などの様々な因子が影響して発症します。

多くの場合、激しい腰痛があり、その後、片側の足に痛みやしびれが加わります。痛みやしびれの部位は、圧迫される神経によって異なり、麻痺を伴うこともあります。

髄核が飛び出して神経が圧迫される



重いものを持ち上げた時など急に腰痛が起こる場合、徐々に痛くなる場合がある。

咳やくしゃみをする痛みが強くなる。

対処

検査・診断後、痛み止めの薬・コルセット・運動などによる「保存療法」を行います。痛みが治まらない場合は局所麻酔で痛みの伝達をブロックする方法（神経ブロック）もあります。しびれや麻痺が進行していたり、症状が改善しない場合は手術を検討します。

日常の工夫

- 長時間の立ち仕事をする時は
→片足を台に乗せる
- 寝る時は硬めのマットレス・布団を選び
→腰とひざを軽く曲げて横向きに寝る
→あお向けなら、ひざの下に座布団や枕を入れる



原因がはっきりしない腰痛

急性腰痛症(ぎっくり腰)など

突然グキッという衝撃と腰に激痛が起こるぎっくり腰は「急性腰痛症」「椎間ねんざ」とも呼ばれます。腰椎が瞬間的にずれてしまい腰の筋肉が炎症を起こして痛くなるなど、原因はひとつではなく人それぞれ異なります。

激しい痛みが突然起こる

考えられる原因は？

◆筋肉の慢性疲労

日々の筋肉疲労が回復せず、徐々に蓄積されて腰痛が起きる。

◆急な負荷

止まっている状態からいきなり動くなど、急な動きの変化で腰に突然の過負荷がかかる。

◆骨格の歪み

体が歪んでいるとバランスが崩れ、負荷がかかる筋肉が偏ってしまい、筋肉疲労がたまって腰痛を招く。

◆その他

体重・筋肉のバランス・体質・生活習慣・環境などによるもの。

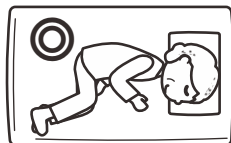
急激な痛みが起こったら、まず安静にすることが大切です。

対処

- 硬い布団の上でエビのような体勢で横になる
- コルセットなどで腰を固定すると楽になることが多い
- 湿布を貼る場合→急性の腰痛は冷感の湿布を使う(慢性の腰痛は温感の湿布を使う)



コルセットはサイズが合っているものをつける。



日常の工夫

- あお向けに寝る時は→ひざの下に座布団や枕を入れる
- 安静にして動かない生活が続くと腰痛を悪化させることがあるため、痛みが和らいだらなるべく体を動かす

※急性腰痛症の多くは1週間程度で回復します。日に日に痛みが増したり、足のしびれや排尿障害を伴う場合には、他の病気の可能性もあるため整形外科を受診しましょう。

腰以外に原因がある場合

内臓・血管の病気

腰椎などに異常がなくても、内臓や血管の病気が原因となり、周囲の神経が刺激されて腰痛が起こることがあります。

腰痛の現れ方に特徴がある

いつもと違う激しい痛みには重篤な病気が隠れていることもあるため注意が必要!

原因によって違う「痛みの現れ方」

◆食事をすると腰が痛む

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胆石、膵炎、大腸がんなど

◆腰+背中や腹部の激痛

解離性大動脈瘤など
かいりせいたいどうみやくりゅう



◆排尿時に腰が痛む・血尿

尿路結石、腎炎など

◆その他

婦人科系の病気など

対処

早めに医療機関を受診して原因を調べるのが大切です。

精神的ストレス

ストレスも腰痛の原因のひとつです。腰が痛いために体を動かさず、精神的なストレスがたまると、神経が過敏になって痛みを強く感じることもあります。

長引く腰痛に悩んでいる

日常生活は

- ウォーキングがおすすめ
背すじを伸ばして軽くあごを引き、10~15m先を見て、歩幅は大きく汗ばむ程度の速度で歩きます。呼吸は深く規則的にします。



足を前に出す時はひざを伸ばすと自然にかかとから着地できる

かかとから着地しつま先で地面をしっかり蹴る

●効果的な入浴法

38~40℃のお湯に、みぞおちあたりまで浸かり、体を後ろへ少し反らした姿勢で10~15分ゆっくり入浴します。肩までお湯をかけてからあがります。

お湯の温度が下がりすぎないように注意する