

CHIGASAKI 市立病院だより

第41号

平成12年6月発行

発行/茅ヶ崎市立病院

茅ヶ崎市本村 5-15-1 TEL52-1111

身近な病気シリーズ 2

腰痛症について



整形外科 村瀬伸哉

ほとんどの人が一生の間に腰痛を経験するといわれ、整形外科の日常診療でも最も多いのは腰痛を主訴とする疾患です。その原因はさまざまですが、腰椎椎間板ヘルニアや、腰部脊柱管狭窄症といったような器質的疾患と腰痛症といわれる器質的変化を伴わないものにわけられます。

腰痛症の病態：急性に起こる腰痛症は、いわゆる“ぎっくり腰”といわれていて、激痛のためほとんど動けなくなってしまうこともあります。大部分のものは、1週間以内に鎮静化し4週間以内に自然回復します。しかし、慢性の腰痛症はその病態がはっきりせず、薬の効果もあまり期待できません。この慢性の腰痛症の原因は、日常生活動作による筋肉の疲労や、無理な姿勢、動作による腰の関節や椎間板への負担などの微小な外力が積み重なって痛みが起こり、これに精神的ストレスなどの心因性要因が加わったり、痛みを恐れて動かさない事による筋力の低下、腰椎の動きの悪さを引き起こし、結局、いつまでも腰痛が改善しなくなってしまうます。

治療法：急性腰痛症は、基本的には安静と投薬治療を行います。症状の強い場合には入院して、硬膜外ブロックや椎間関節ブロックなどを行うこともあります。慢性の腰痛症に対しては、日常生活指導、理学療法が中心となります。腰椎の不安定性が強い場合や、器質的変化を伴って、保存的治療で改善しない場合は手術療法が適応される場合もあります。

日常生活の注意：肥満は腹が出る事によって腰椎の前彎が強くなり、椎間関節への負担が増します。体重のコントロールは大変に重要です。また、重いものを前かがみで持ち上げたり、長時間悪い姿勢で座っていたりするのも腰に負担がかかります。普段から、よくない姿勢、動作を避け、適度な運動を行う事が重要です。

物理療法：理学療法には物理療法と運動療法があります。物理療法のうちホットパック

等の温熱療法は痛みの程度により、リラクゼーション目的に使用します。疼痛を緩和させる効果はありますが、一般的に恒久的効果は期待できません。牽引療法は、慢性腰痛にはあまり効果が認められません。漫然として牽引を続ける事はデメリットの方が多様に思います。そのため当院では外来での牽引治療は行っていません。装具療法は、腰部の支持性の獲得や、姿勢の矯正に用いますが、これも長期間、漫然と装着する事は筋力の低下を招く危険性もあり、あまり薦められません。作業中や痛みの強い時にうまく使うのがよいと思います。また、運動療法との併用が望ましいと思います。

運動療法：運動療法の効果を判定する事は難しいことで、また、すぐに効果がでないため、つづけて行う事がなかなか出来ないようです。

しかし、腰痛患者さんの腹筋、背筋は有意に筋力が低下している場合が多く、また、姿勢の異常も多く認められ、この改善が唯一の治療となる場合も多いのです。運動療法は基本的にはよい姿勢の保持訓練、腰椎の動きをよくする訓練、筋力を増強する訓練があります。当院リハビリテーション科では積極的にこれら運動療法の指導を行っています。毎日、病院にかかるのではなく、自宅や職場で正しい運動療法ができるように指導しています。

腰痛は、最も一般的な疾患ですが、その治療は難しく、薬や注射だけでは治す事はできません。普段のちょっとした注意や根気強く行う運動療法が重要です。また、腰痛は、日常生活や職場での環境や心理的要因も関連します。多方面からのアプローチも重要と考えます。

腰痛体操

1. リラクゼーション



5. 背筋, 膝屈筋ストレッチング



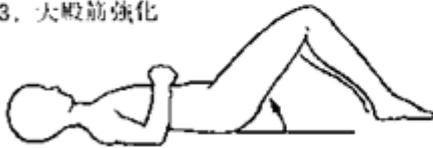
2. 腹筋強化



6. 股関節ストレッチング

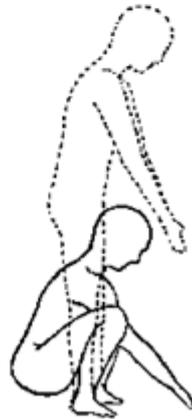


3. 大殿筋強化



7. スクワット

膝の伸筋と大殿筋の訓練



4. 背筋ストレッチング



back to
index