2

どんな治療も効かず転院をくり返す腰痛難民が今急増中で克服のカギは腰痛の真の正体発見ガイドNo.1

今、腰痛難民が急増中だが、画像検査や病院頼みにせず自分の腰痛の正体を探り対処すれば治せる

●清水伸一先生が診療されている清水整形外科クリニックは、〒330-0073さいたま市浦和区元町二―二四―八　☎〇四八―八八一―六七三八です。

清水整形外科クリニック院長
清水伸一（しみずしんいち）

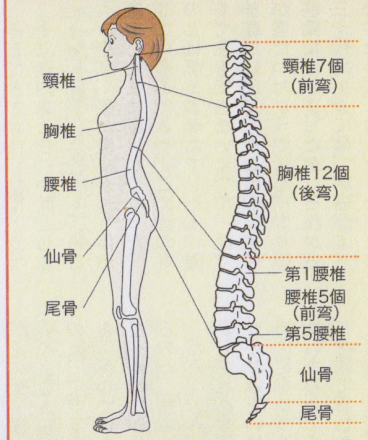
清水伸一先生

医療が進んだ今なお腰痛難民が多い理由

今、さまざまな治療を駆使しても腰痛がいっこうによくならないため転院をくり返してしまう、いわゆる「腰痛難民」と化した患者さんが急増しています。当院にも、難治性腰痛に一〇年以上も苦しむ患者さんが、毎日おおぜい訪れます。中には、行き場を失い、どうにもならない苦しみから、ウツ状態に陥っている人も少なくありません。

みなさんもよくご存じのように、この一〇年ほどの間に、腰痛の診断法や治療法は長足の進歩を遂げ、手術技術も大きく発展しました。以前は、全身麻酔が必要だった大がかりな切開手術が、負担の少ない内視鏡手術で行えるようになりました。MRI（磁気共鳴断層撮影）の普及により、体の内部にある腰椎（背骨の腰の部分）の状態を、精細な画像で克明に把握できるようになりました。

腰痛が治りにくい理由



腰痛は、さまざまな腰椎の異常のほか内臓病や血管病でも起こるため、原因の特定が難しい。また、積年の生活習慣が根本的な原因となるため、通常の治療だけで治すのが難しく、みずから生活習慣を改め姿勢や動作を見直すことが必要。

腰痛を起こす原因は実にさまざま

腰は「体の要（かなめ）」と書くことでもわかるように、上半身と下半身とをつないで上半身の重みを支え、私たち人間が立ち、歩き、座るうえで、極めて重要な働きを担っています。一度でも腰痛を経験した人ならご存じのように、腰がひとたび痛みだすと、寝返り一つ打つのも、洗顔うにもなりました。

にもかかわらず、今なお腰痛難民は急増の一途をたどっているのです。それはなぜでしょうか。この記事では、そのことについて、みなさんといっしょに考えてみたいと思います。

腰痛のきっかけ、部位や痛み方からチェックする →18ページへ

腰の前屈や後屈をすると、痛みが増す人 →20ページへ

腰・尻・背中にこりがある人 →22ページへ

安静時にも痛みがある人 →16ページへ

自分が主治医となり腰痛の正体を見つけ対処するのが肝心

するのも、歩みを一歩進めるのも、本当に大変になってきます。つまり、腰は日常動作の要ともいえるわけです。

もう一つ、腰は、脊髄（せきずい）やそこから枝分かれする神経根、さらには脊髄の末端である馬尾（ばび）を保護するという重要な役目も果たしています。そのため、腰椎になんらかの異常が生じて神経が障害されると、強い腰痛や坐骨（ざこつ）神経痛が起こるだけでなく、足腰のしびれやマヒ、排尿・排便障害など重篤な症状が現れることもあるのです。

このように腰は、私たちにとって極めて重要な部位であるにもかかわらず、その実態はあまりよくわかっていません。腰痛がなぜ起こるのかでさえ、実は不明な点が多いのです。

なぜなら腰は、腰椎を形作る椎骨や椎間板（軟骨組織）、靱帯（じんたい）（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）や筋肉、神経などの組織が集まった複雑な構造体で、そのいずれかにごくわずかなひずみが生じただけでも、腰痛やしびれが発生するからです。

みなさんは、最新のMRI検査さえ受ければ、腰痛の原因がすべて、手に取るようにわかると考えているかもしれません。しかし、腰椎画像に異常が認められても、実際の痛みやしびれとは一致しないことが非常に多いのです。それどころか、MRIの画像ばかりに頼りすぎていると、その陰に隠れた腰痛の真の原因を見落とすことさえありうるのです。

おまけに腰痛は、腰椎の異常のみならず、内臓や血管の異常のほか、ときには精神的な要因で起こることも多く、捕らえどころがない病気でもあります。

原因が特定できなければ、対処法は見つかりません。腰痛が治りにくく腰痛難民が急増する最大の理由は、このように、腰痛の原因が見極めにくいことにあるといえます。

腰痛の真の原因を見極めるためには、医師頼み、病院頼みにばかりせず、患者さんみずからが自分自身の主治医になったつもりで、腰痛の正体を探る努力を講じることが大切です。

みずからの腰痛をつぶさに観察し、どんなに細かいことでもいいので、気づいた点を書き留めておきましょう。それを専門医に伝えることが、腰痛の真の原因をあぶり出し、有効な対処法を見つける重要な糸口になるのです。

腰痛は治してもらう、ではなく自分で治す

そして、もう一つ、腰痛は「誰かに治してもらう病気」ではなく「自分で治す病気」です。そう考えて腰痛と対峙することこそ、腰痛を克服して腰痛難民から脱却する決め手となります。

これまでのみなさんの治療経過を振り返ってみてください。腰痛が起こるそもそもの根本原因は、その人自身が長い間続けてきた生活習慣（主に「悪い姿勢」や「偏った動作」）にあります。どんなに有効かつ最新の治療を受けても、肝心の生活習慣を改めずにいては、腰痛の根治は望めません。

自分の生活習慣を見直し、改めるべきは改めるという姿勢があって初めて、治療効果が現れてくるものです。それに気づいて対処すれば、難治性腰痛であっても治せる例はいくつもあります。まずはそのことを覚えておいてください。