

腰痛は悪い姿勢・動作による腰のひずみから始まり、筋肉・靭帯・軟骨・骨が次々傷んで重症化

清水伸一

腰痛は初期のうちから治すのが肝心

前の記事で述べたように、複雑な構造をしている腰では、腰椎（背骨の腰の部分）を構成する椎骨や椎間板（クッションの役目をする軟骨）、靭帯、筋肉、あるいは神経、血行のどれか一カ所に小さなひずみが生じただけで、腰痛が起こります。

ごく初期の段階では、腰にこりや張りといった違和感が出る程度なので、多くの人は軽視しがちです。マッサージや湿布で症状が消えれば、それですませ

てしまったため、小さなひずみはやがて筋肉や靭帯のゆがみ、骨や軟骨の変形などへ進展し、本格的な腰痛や足腰のしびれを招いてしまうのです。

私たちの生活の中には、こうしたひずみを作り出す多くの誘因が潜んでいます。その誘因を列記しましょう。

肥満、姿勢、老化など腰痛の誘因はさまざま

① **体格**
肥満だと腰椎に過度の体重がかかり、負担が増大して腰痛を招きやすくなります。

② **姿勢**
悪い姿勢や同じ姿勢を長時間続けると、特定の筋肉や靭帯が緊張し、血行が悪化して腰痛を招きます。

③ **靴**
合わない靴やハイヒールで姿勢が悪くなり、腰痛を招くことがあります。

④ **運動不足**
運動不足だと、腰椎の動きが制限されてしまい、腰痛を招きやすくなります。

⑤ **筋力の低下**
腰を支えている筋肉は三十代から柔軟性が低下し、腰椎を保護する働きが弱まります。

⑥ **椎間板の老化**
二十歳を過ぎると、椎間板の水分が減って、クッションとしての機能が衰えてきます。

⑦ **骨の老化**
五十歳を過ぎると骨の成分が減少してスカスカになります。

⑧ **靭帯の衰え**
老化や悪い姿勢によって靭帯

にゆるみが生じ、腰椎を十分に支えられなくなります。

⑨ **仕事**
同じ姿勢が続く仕事や、重い物を持つ仕事は、腰痛を招く大きな原因です。

⑩ **スポーツ**
スポーツによって特定の筋肉だけが発達すると、筋肉のバランスがくずれ、腰痛が起こりやすくなります。

⑪ **食事・喫煙**
野菜が不足するバランスの悪い食事では、柔軟性のある筋肉や丈夫な骨は作れません。喫煙も腰痛の誘因の一つです。

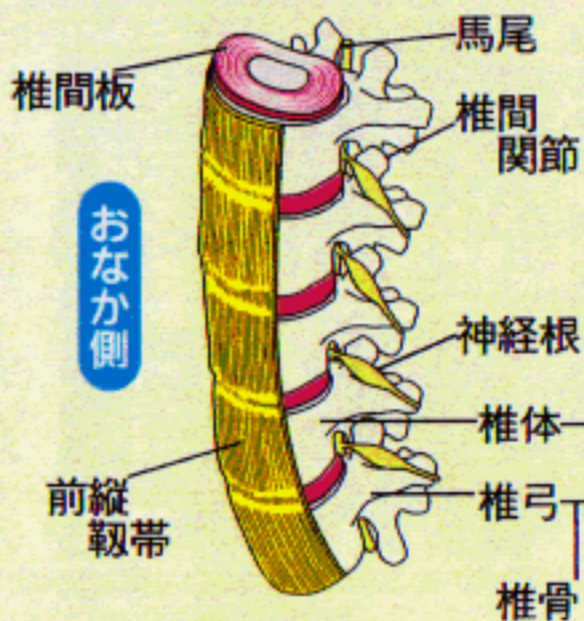
⑫ **ストレス**
職場や家庭で生じるストレスも腰痛の原因になり、「心因性腰痛」と呼ばれています。

⑬ **ガン・内臓病**
ガンや内臓病で腰痛が起こることも多くあります。

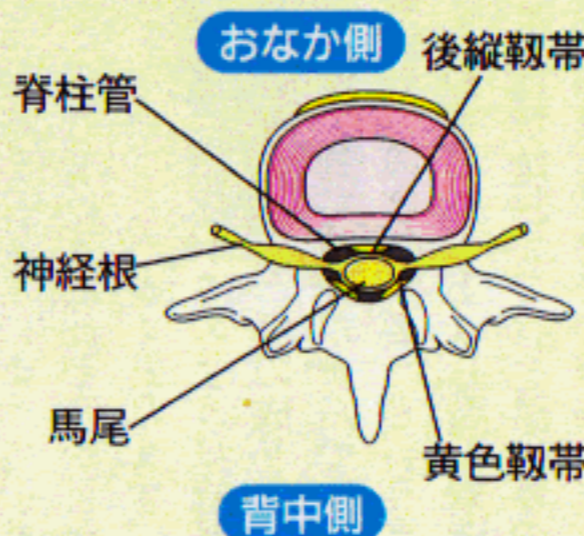
このように腰痛は、さまざまな誘因が複雑に絡み合っただけで起こります。そして、こうした誘因をそのまま放置していれば、腰痛や足腰のしびれは重症化するばかりです。腰痛の根治には、以上のような誘因に気づき、それを断ち切るのがまず大切です。

腰椎の構造

◆体の横から見た腰椎



◆腰椎の断面図



画像検査に頼らず腰の声を聞くのが大切

腰痛が治らないうちに苦しむ腰痛難民が急増し、根治には検査画像に映らない真の原因の発見が必要

清水伸一

画像検査だけでは腰痛の原因は見つからない

私たち専門医にとって最も残念なのは、病院めぐりをくり返した果てに、治らないまま行き場を失ってしまった「腰痛難民」が巷にあふれていることです。端的にいえば、こうした人たちは画像検査に頼りすぎている現代医療の犠牲者だと、私は考えています。

現代ではレントゲン、CT（コンピュータ断層撮影）、MR

I（磁気共鳴断層撮影）などの検査機器を用いると、体の内部を細かく見ることが出来ます。

中でも優れているのはMRIで、正面・側面・水平面などで、全身のさまざまな断面を画像化できます。レントゲンが主に骨を調べるのに対して、MRIは骨ばかりでなく、椎間板や神経、筋肉なども画像として映し出します。

そのため、優れた検査機器で診てもらえば、誰もが腰痛の原因はすべてあばかれるものだ

患者さん自身が原因に気づくのが肝心

腰痛の患者さんを多数診ていればわかることですが、画像で見えることと実際の症状が一致しないことは珍しくありません。むしろ画像で見えることとは全く別の原因で腰痛が起こっていることがよくあるのです。

腰痛の本当の姿は、画像検査だけでなく、問診や視診、触診、前屈・後屈・回旋といった運動検査、さらには神経ブロックなどのブロック注射を駆使してやっとならして見えてくるのです。

神経ブロックとは、局所麻酔薬を患部に注射して、局所的に

痛みを和らげる方法です。私たち医師は治療のためでなく、腰痛の真の原因を特定するためにも、検査と治療をかねて神経ブロックなどのブロック注射を利用します。

こうして腰痛の裏に隠れた真の原因を見つけ出すのが、本来の治療なのだとは私は考えています。そして、腰痛の真の原因を取り除くために患者さんに生活の改善を行ってもらい、症状に応じた体操や靴の中敷きで体の傾きを調整する方法（足底板矯正法という）などのケア方法を指導します。

腰痛治療では、患者さん自身が裏に隠れた真の原因に気づくことが根治への第一歩となります。どんな治療をしてもよくならなかつた腰痛が、真の原因を見つければ、それを取り除く適切な治療や生活改善を行うことで、あつけなくよくなる例も珍しくありません。

頑固な腰痛で悩んでいるみなさん、腰痛治療を決してあきらめてはいけません。腰痛の真の原因を見つけ出して、根治のための的確な対処法を講じれば、腰痛との決別も夢ではないのです。