

おなご先生“の独り言”in診察室

“おなご先生”の独り言in診察室

167・2

りびえ〜の読者の皆さん、まめにしておられますか？ 受験生は体調を整え頑張つてほしいなはいませよ。さて、松江市内に学生時代からフアンのラーメン屋さんがあ

ます。若い者には負けんと営むのは85歳になるおじいさん。しかし、ラーメンとともに人気だった大判焼きは「腰が痛であんこが作れんやになったからやめた」とのこと。とても残念！ そこで今回は「腰は体の要、皆さん大事にしましよや」の巻。

腰痛は人類が2本足で立ったときからの宿命です。上半身の重さを腰骨で支え、立ったり座ったり腰に大きな負担をかけ

ながら毎日生活しているのです、大半の方が腰痛を経験されていると思います。

さっそく問題。

Q・日本人のどのくらいの方が椎間板ヘルニアによる腰痛で悩んでいるのでしょうか？

①1% ②5% ③10%

では腰痛の原因は何でしょう。次の3つに大別

2・内臓や血管などの疾患から起こるケース
風邪や胃潰瘍で生じる場合：関連痛といって腰と腰以外にも背中などに痛みが現れやすい（内科や小児科で受診）。
子宮筋腫、子宮がんの場合：こちらも関連痛があります（婦人科で受診）。
腎臓や尿管結石の場合：自発痛といって安静に

“腰は体の要、皆さん大事にしましよや”の巻

することができません。

1・腰の骨、椎間板、筋肉に生じる変化で起こるケース

椎間板ヘルニア、ぎつくり腰など安静時にあまり痛みはなく、動かすと痛みが生じる「運動痛」です（整形外科で受診）。

3・精神的なものが原因



因で起こるケース
検査しても原因不明で器質的なものがないと考えられるもの。ストレス、うつ病、心身症など（精神科、心療内科で受診）。
それでは1の腰の骨や椎間板に原因のある場合を詳しく説明しましょう。

骨に原因のある場合：代表的な疾患に骨粗しょう症があります。加齢とともに骨量が減少して骨がもろくなります。よくあるのは、転倒し尻もちをついて椎骨に圧力が加わることで骨折となり、変形して痛みが生じたり

するケースです。これだけ背がだんだんと曲がっていきま。また、ものにも脊椎腫瘍があります。多くは乳房、肺、前立腺、胃、腎臓にできたがんが脊椎骨に転移してしまいうケースです。

を目安に飲み薬と安静を保つことで治療します。あまり焦らずに力仕事を避けて腰に負担をかけないようにしましょう。

そのほか腰痛を伴う病気には変形性脊椎症、脊柱狭窄症、感染性脊椎炎などがあります。姿勢を変えても痛みが治まらず、足にもしびれや痛みがある場合、発熱を伴う場合、痛みが日増しに強くなる場合はなるべく早く整形外科で受診しましょう。ただし変形性脊椎症は加齢と関係が強く、年を経ればどなたにも生じます。消炎鎮痛剤で痛みを取ったり、筋肉の緊張をほぐす筋弛緩剤の使用、腰椎を引っ張る牽引（けんいん）療法も効果的です。また医師の指導で腹筋や背筋を鍛えるのも良いでしょう。

答え Q①1%。約100万人はおられます。（いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町）