

目次: ページ

腰痛の位置と定義	1
足の痛みを伴う腰痛	2
筋・筋膜性の痛み	3
帯状疱疹	3
腰椎圧迫骨折	4
編集後記	4

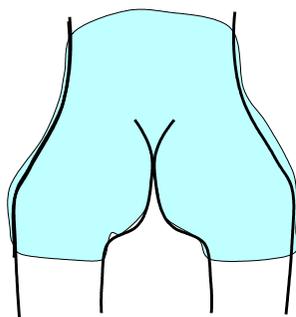
Yamaguchi
Clinic

1. 腰痛の位置と定義

腰痛と一言でいいますが、様々な体のパーツが原因部位の可能性があり、単純ではありません。腰の場所も国によって異なります。日本での腰痛の定義は、「体幹後面で、第12肋骨と殿溝下端の間」とされ、「1日以上継続する痛みで、片側または両側の下肢に放散する痛みがある場合もない場合もある。」などと漠然としています。ちょうど図のような位置となります。ブカブカのデカパンを履いて、上をお臍のあたりまで引き上げ、後ろから見た布の部分に当たります。ここには後ろから、皮膚、ボディを包む筋肉や足とつながるお尻

ボディ背面の図

水色の部分が
腰と呼ばれます



の筋肉、背骨（椎体）や骨盤などの骨、脊髄神経やそこから分枝し支配領域へと伸びる末梢神経、背骨を支えるインナーマッスル、腎臓や尿管、膵臓、胃、十二指腸の順に後ろから前に並んでおり、それぞれが腰痛の原因パーツとなるため、腰痛の原因特定は簡単ではないのです。

腰痛は、国民のなかで最も悩む人が多い疾患の一つで、全国調査などによると3割にも及ぶとされています。腰痛の男女比は1:1ですが、疾患によって大きな男女差のあるものもあります。過去には80%が原因不明とされていました。近年はMRIの普及により、多くの原因解明が進み、解決されるものが増えてきました。多い原因から順に、椎間関節性、筋・筋膜性、椎間板性、椎間板ヘルニア、仙腸関節性となっています。また、体や下肢の屈曲、伸展などで痛みが誘発できることもあるため、どのような姿勢で痛みが強くなったり誘発されるかは、原因特定に大切です。

2. 足の痛みを伴う腰痛

腰部椎間板ヘルニア:

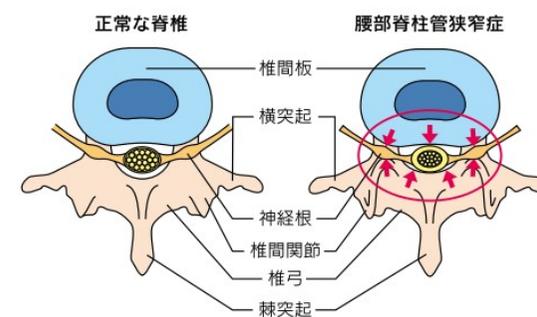
背骨に過度の荷重がかかり、脊椎（背骨）の間のクッションである軟骨の椎間板が潰れ、後ろに飛び出ることにより、脊髄やそこから出てくる太い神経を圧迫し、痛みを誘発する疾患です。重いものを持つことが多い、比較的若い男性で多く、男女比は2~3:1です。女性では妊娠後期に時々見られます。痛みやしびれが足まで放散することも多く、歩行などが難渋します。前屈や、寝て足を伸ばしたまま持ち上げる動作（Straight Leg Test）で誘発されやすいことも多く、体を前屈すると痛みが出ることも特徴です。実際の診断はMRIなどの画像診断が有用です。

治療) NSAIDsなどの消炎鎮痛剤などの様々な痛み止めの内服を行いながら、背骨への重力負担を減らす生活をおくと、自然に治ってることがほとんどです。症状が取れなかったり、神経の圧迫で下肢の筋肉の萎縮が出てくるような場合は、粘らないで手術へ進むのが得策です。

腰部脊柱管狭窄症:

腰椎部の神経の通り道（右図の赤丸部分が脊柱管）が狭くなり、中を走る神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれ感、麻痺（脱力）が発生する疾患です。まれに股間のほてり、排尿後にまだ尿が完全に出しきれな

脊柱管の構造と腰部脊柱管狭窄症の病態



い感じ（残尿感）、便秘などの症状がこの圧迫でおこることもあります。これらの症状は主に直立すること・歩くことにより悪化し、長く続けて歩くことができなくなります。このため、少し歩いてはやすみを繰り返す間欠跛行（かんけつはこう）の原因となります。前かがみになると脊柱管のスペースが広がることが多いので、歩行器などを使って歩くと歩きやすいことが多いようです。日常生活では、後ろに体を反った姿勢をとると、神経と血管を圧迫し症状を悪化させるのでこれを避けます。

原因は、前述の椎間板ヘルニアほか、脊椎の靭帯肥厚、骨の変形・突出、脊椎のズレ（すべり症）など様々です。

診断にはレントゲンほか、MRIが決めてとなることが多く、これらの症状に悩む場合は早めに検査することが大切です。

治療) 基本的に狭くなった部位を広げないと症状が解消できません。PGE1（オパルモン）など血行改善薬や、NSAIDsなどが効くこともあります。温熱療法や腰痛体操、コルセット療法、神経ブロックも行われます。足の麻痺や強い間欠性跛行や排尿障害などが続く場合には、脊柱管を広げる手術が行われます。

仙腸関節障害:

仙骨とは腰骨の下、尾骨の頭方にある背骨で、腸骨というちょうど羽を広げたような骨盤の骨といっしょに、骨盤を形成しています。交通事故や転倒などで、このつなぎ目の仙骨部分が前方、腸骨が後方にズレるのが仙腸関節障害です。関節が外れる感じなので、肩の脱臼のようなイメージです。痛みや足のしびれ以外に、仰向けに寝られない、しゃがめないなどの運動性障害が出ることもあり、日常生活に支障をきたします。CTやMRIで確認が可能で、専門の施設では、脱臼と同じように特殊な整復法で、ズレをもとに戻すことが可能です。

