

# ハロー通信



NO. 19  
2007. 3月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

今年は、暖冬とはいえ、雪が降る寒い日もありました、寒さは腰痛の方には、厳しいものですね。今回のテーマは腰痛についてです。

## 腰の構造は？

<sup>せきつい</sup>  
**正常な脊椎はS字にカーブしています。**

人間が起立歩行するようになった過程でつくられたのがS字カーブ。足から頭への衝撃を吸収し、上半身の柔軟な動きを可能にします。全体の姿勢のバランスをとることで、まわりの筋肉や靭帯の負担が軽くなるわけです。

<sup>せきちゅう ついこつ ついかんばん</sup>  
**脊柱は、椎骨と椎間板でつくられています。**

脊柱は頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨からなり、頸椎から腰椎までのひとつずつの骨を椎骨といいます。

椎骨と椎骨の間には「椎間板」があり、クッションの役割をはたしています。

<sup>せきちゅう</sup> <sup>じんたい</sup>  
**脊柱というマストは筋肉と靭帯のワイヤーロープに支えられています。**

脊柱は靭帯、腹筋・背筋にワイヤーロープのように支えられ、必要時にはしなやかな動きに応えます。そのため筋力が弱くなると脊柱を支えられず、S字カーブがくずれ腰痛の原因になります。



## 腰痛の種類

### <sup>ついかんばん</sup> 【椎間板ヘルニア】

老化や激しい運動などで椎間板が外に飛び出し、神経根や脊髄を圧迫することで、激しい痛みやしびれを引き起こします。おしりから足にかけ猛烈な激痛を訴えることが多く、せきやくしゃみでも激痛がおこります。

### 【筋・筋膜性腰痛】

ゴルフなどスポーツや重労働をした時や長時間同じ姿勢でいたとき、腰背筋に負担がかかり起こります。痛みは時間の経過とともに強くなる傾向があります。

### 【骨粗しょう症】

骨の密度が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。負荷がかかると圧迫骨折を起こすこともあります。高齢の女性に多く見られます。

ようぶ せきちゅうかんきょうさくしょう  
【腰部脊柱管狭窄症】

比較的高齢者に多く、腰部での神経の通り道である脊柱管が狭くなり、中を通る神経を刺激して起こります。しばらく歩いたりすると痛みやしびれが出現し、座ってしばらく休むと症状が和らいで、また歩けるようになるというのが典型的な症状で、間欠跛行(カンケツハコウ)と呼ばれます。

ようついぶんり  
【腰椎分離・すべり症】

腰椎分離症は腰椎の椎管関節の間で骨が分離したもので、周辺の靭帯や筋肉に負担がかかりおこります。腰椎分離すべり症は腰椎分離により腰椎の椎骨が前方へずれた状態を言い、脊椎分離や椎間板の老化によっても起こります。

へんけいせいようついしょう  
【変形性腰椎症】

年をとると椎間板が変性し、その弾力性が失われ、クッション作用が弱くなり、椎骨同士がぶつかったり、椎間関節がすり減ったりすると、椎骨は刺激されて骨棘(こつきょく)と呼ばれる骨の突出がでたり、椎骨の並びにずれが生じて変形します。

気をつけること

【物を持ち上げる】前かがみでなく、しゃがんで腰を伸ばし、下半身の力で持ち上げましょう。

【高い所から物を取る】背伸びせず、踏み台を使うようにしましょう。

【立ち仕事】片足を台にのせると前屈姿勢になるのを防ぎ、腰への負担を軽くできます。

【長時間の運転】シートを立て、腰をまっすぐに保ち、1時間ごとに車外で軽い運動をしよう。

【デスクワーク】足を組むと腰が前に傾くのを防ぎます。左右の足を交互に組み替えましょう。

【靴】高いヒールは腰を前に傾けるので悪影響があります。ヒールは3cm 以内にしましょう。

治療について

- ・薬物療法 消炎鎮痛剤／痛みや炎症を抑えます。筋弛緩剤／筋肉をほぐし、緊張をときます。ビタミン剤／神経にはたらき、損傷を回復させるための薬です。精神安定剤／腰痛のイライラによる筋の緊張を防ぎ、さらに痛くなるのを防ぎます。骨粗しょう症治療薬／骨量が減少する骨粗しょう症のときに使います。
- ・温熱療法 患部を温めて血行をよくし、痛みを和らげます。
- ・ブロック療法 局所麻酔剤を注射し、痛みを伝える神経の働きを止めます。
- ・手術療法 最近の内視鏡を使用しての手術ができ、翌日から歩行が可能な場合もあります。
- けんいんりょうほう  
・牽引療法 下半身を引っ張り、腰を伸ばします。
- ・体操療法 体操を行うことで、腰を支える筋肉を強くします。
- ・装具療法 コルセットや腰痛ベルト(腰用サポーター)を使用し、腰の負担を軽くします。

編集後記 ～春の栄養管理～

桜の花の咲き始める頃から入梅の頃までは一年で一番気候の良い時期です。この良い気候に刺激されて、私たちの体の各部分は活発に働くようになります。また、環境の急変によって体の変調を招きやすい時期でもあります。代謝に必要なビタミンB1、ビタミンCなどの栄養素を十分とるなどし、栄養管理にも気をつけましょう。

編集：亀井（若水）