

腰痛

佐賀大学医学部
整形外科教室 教授
森本 忠嗣 先生

はじめに

腰痛に悩む方は全国で約3000万人です。日本人の約8割が一度は経験し、男女ともに自覚症状（自覚している体の不調）の第1位が腰痛です。

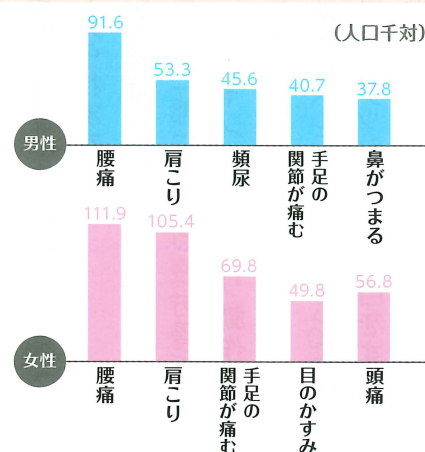
「腰」という漢字は、「^{にくづき}月偏に^{かなめ}要」と書き、文字通り“体の要”といえる部位であり、体を支え動かすうえで非常に大切な部分です。また、肉体的にも精神的にも負荷を受けやすい部位であり、年齢や生活習慣、スポーツや仕事やストレスによる負担がたまり、筋肉や骨、椎間板などが傷んで腰痛が起こります。

腰痛の多くは整形外科的な原因で、正しい知識と対策で予防や改善が可能です。

図1

性別にみた 自覚症状の上位5症状

(厚生労働省令和4年国民生活基礎調査改変)



01 腰痛の原因

腰痛の原因はさまざまですが(図2)、最も多いのは脊椎由来のものです。特に、椎間関節、椎間板、筋・筋膜が関係している場合が多く、腰への負担が増えることで発症します。

① 主な原因

- ・ 重量物の持ち運び
- ・ 看護・介護などの抱え作業
- ・ 長時間のデスクワーク
- ・ スポーツ外傷・障害

② 悪化を招く要因

- ・ 運動不足
- ・ 筋力や柔軟性の低下(体がかしい)
- ・ 肥満・睡眠不足・喫煙といった生活習慣
- ・ 精神的ストレス

腰痛の多くは心配のない一過性のもですが、注意が必要な腰痛もあります。

たとえば「安静にしても痛い」「夜間に痛みが強くなる」「発熱や体重減少を伴う」「両下肢にしびれや痛みがある」「4週以上つづく腰痛」などの症状が見られる場合は、以下の疾患が考えられ、医療機関の受診をおすすめします。

- ・ 骨折や感染症(脊椎炎)
- ・ 神経麻痺(下肢筋力低下や排尿障害)
- ・ がんの骨転移
- ・ 内臓・血管由来の腰痛



図2

腰痛の原因別分類

| 出典 | 腰痛診療ガイドライン 2019 |

脊椎とその周辺運動器由来

- 腰椎椎間板ヘルニア
- 腰椎分離症
- 腰部脊柱管狭窄症
- 椎間関節性
- 椎間板性
- 筋・筋膜性
- 股関節性
- 仙腸関節性
- 脊椎腫瘍・感染・外傷(脊椎損傷)

神経由来

- 脊髄腫瘍
- 馬尾腫瘍

内臓由来

- 腎尿路系疾患(腎結石、尿路結石、腎盂腎炎など)
- 婦人科系疾患(子宮内臓症)
- 妊娠

血管由来

- 腹部大動脈瘤
- 解離性大動脈瘤
- …など

心因性

- うつ病
- ヒステリー
- …など

*その他の原因もあります。

02

脊椎由来の腰痛の原因部位は?

腰は「曲げる」「伸ばす」「ひねる」など、体のさまざまな動きの中心であり、上半身の重みが集中しやすいため、傷みやすい部位です。また、腰の骨(腰椎)は脊髄神経を保護しているため、障害が神経症状(坐骨神経痛など)としてあらわれることもあります。

腰椎は、前方の椎間板・椎体、後方の椎間関節から構成されています。これらの部分が年齢や生活習慣などの負担により傷んでくると腰痛が起こります。

腰痛のタイプは主に次の2つに分類されます(図3)。

◎前屈型／体を前に曲げた時に痛む

↓椎間板や椎体が原因のことが多い

◎後屈型／体を後ろに反らすと痛む

↓椎間関節が原因のことが多い

一般的に、若年者は前屈型、高齢者は後屈型の腰痛が多い傾向があります。

03

年齢による腰痛の違いと検査

年齢によって腰痛の原因となる病気が異なります。

若年層(小・中・高校生)

スポーツをがんばっている子どもたちには、「腰椎分離症」や「腰椎椎間板ヘルニア」がよく見られます。

◎腰椎分離症(成長期に多い)

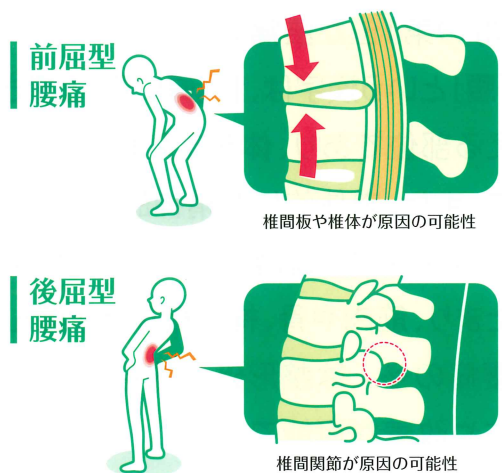
背骨の一部におこる疲労骨折で、繰り返しのジャンプやひねり動作が原因で多くは後屈型。

◎腰椎椎間板ヘルニア(10歳代から40歳代に多い)

背骨のクッションの役目をする椎間板が飛び出して神経を圧迫し、腰や足に痛みが出る。多くは前屈型。

図3

前屈型腰痛と後屈型腰痛



中高年・高齢者

◎変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、腰椎すべり症

関節や椎間板、靱帯の変形により、神経が圧迫され痛みやしびれが出る。

◎骨粗しょう症による圧迫骨折

◎脊柱変形(変性側弯、腰曲がりなど)

腰痛の原因を正しく調べるためには、レントゲン(X線)やMRI、CTなどの検査が役立ちます。腰痛が2週間以上よくなりならない場合は、整形外科の受診をおすすめします。

04 期間による分類

分類	期間	特徴
急性腰痛	発症から1ヶ月以内	いわゆる「ぎっくり腰」。X線などでは原因がわかりにくい。腰のどこかの部位(椎間板、椎間関節、筋肉など)が主な原因。無理のない範囲で動くことが重要。
亜急性腰痛	1～3ヶ月未満	徐々に回復過程にある状態。できる範囲の運動を勧める。
慢性腰痛	3ヶ月以上続く	心理的要因や生活習慣が影響。傷んだ組織はすでに治っていることが多く、不安やストレスのコントロール、生活習慣の改善、運動が重要。

05 腰痛の治療と予防

手術が必要なケース

腰痛で手術に踏み切るのは、原因がはっきりしており、手術以外の治療では効果が乏しく、手術の利点と欠点を患者さんが理解しているときです。

それ以外の多くの腰痛は、手術以外の方法で治療や予防を行います。

腰痛を防ぐ生活習慣と運動

長時間の立位や座位での作業は筋肉の疲労や椎間板の負担も大きくなります。さらに、運動不足による筋力の低下、体(股関節や胸郭)がかたい方も腰への負担が大きくなり腰痛の原因となります。

①生活習慣の見直し

食事と睡眠の質を高め疲労回復に努めることが重要です。

食事／過度なダイエットや暴飲暴食、偏食、不規則な食習慣を避ける

睡眠／7時間以上の睡眠、清潔な寝具と換気のよい寝室環境

禁煙／タバコは腰痛の発症・悪化の要因となるため禁煙が望ましい

②姿勢の改善

長時間の立位や座位での作業は筋肉の疲労や椎間板の負担も大きくなります。

◎同じ姿勢(座位・立位ともに)を長時間続けない↓1時間に1回はストレッチなど軽い運動を行い腰の負担を減らす。

◎椅子に深く腰掛け、腰をまっすぐに

↓よくない姿勢は避けてください。(図4)

◎重い物を持つときは

↓膝から曲げて腰を伸ばす姿勢で。(図5)

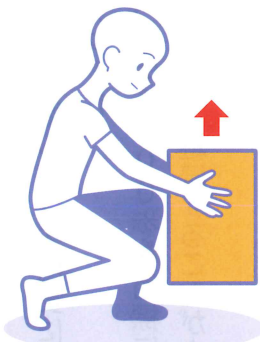
よくない座位姿勢

図4



荷物を持ち上げる時の姿勢

図5



なるべく膝から曲げて腰を伸ばした姿勢で足腰の筋力を使う

③運動療法

無理のない範囲で体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。特に腹筋や背筋を鍛えることで、体を支える「天然のコルセット」を装着することになります。

さらに、運動には以下のような多くの効果があります。

- ◎血流の促進、全身のこりの緩和
 - ◎姿勢の改善
 - ◎メタボリックシンドロームの予防
 - ◎脳内の鎮痛物質の分泌による痛みの軽減
- 運動により、「自分で治す」という意識が自然治癒力を高める助けにもなります。歯磨きと同じように、毎日コツコツと続けることが腰痛の改善・予防に効果的です。
- ※体調に不安のある方は、無理をせず、医師に相談のうえ取り組みましょう。

06

有効な運動例

ストレッチ

1つの動作に30秒（70歳以上の方は1分）かけて、ゆっくり丁寧にいきましょう。体の柔軟性が高まることで腰への負担が減り、慢性腰痛や姿勢不良（腰まがり）に効果的です。

◎主なストレッチ運動（図6）

- ・うつぶせ運動
- ・背中そらし運動
- ・寝バンザイ運動
- ・椅子そらし運動
- ・腰丸め運動（体を丸める運動）

図6 うつぶせ運動・背中そらし運動・寝バンザイ運動・椅子そらし運動・腰丸め運動

うつぶせ運動

両うで、両あしを1分のばす

※うつぶせになることができない人は、下腹部に枕やタオルを敷いておこなしましょう。

背中そらし運動

両肘をゆかについて体を1分そらす

寝バンザイ運動

両うで、両あしを1分のばす

椅子そらし運動

腰丸め運動

仰向けで膝をかかえます。

上図の状態から、首を曲げて、さらに腰を丸めます。

おわりに

腰痛は、誰にでも起こりうるとても身近な不調ですが、正しい知識と日々の心がけによって、軽くしたり予防したりすることができます。生活習慣を見直し、無理のない範囲で体を動かすことが、腰の健康を守る第一歩です。

毎日のちょっとした工夫と積み重ねが、健康長寿といきいきとした生活につながります。



散歩・ウォーキング

誰でも取り組みやすい全身運動です。まずは無理のない範囲で始めましょう。

◎やや汗ばむ程度の速さを目安に、15〜20分からスタート

◎まずは、1日4000歩を目標に自分の体力に合わせて、継続することが大切です。