

# \*\*\* 今日の健康(2月) \*\*\*

## < 腰痛症 >

ヒトの祖先は数億年前に四足の状態から立つということを覚え、それはいつしか二本足で歩くという動作に変わり、その結果として、ヒトは重い頭や多くの内蔵諸臓器を脊柱で支えバランスをとるようになりました。そこで脊柱は頸椎で前彎し、胸椎で後彎、そして腰椎で再び前彎するという重力学的な曲りを余儀なくされています。このようにしてバランスをとっている脊椎は、何らかの無理が生じればすぐにバランスをくずし、障害の原因となってしまいます。部位的には最も重みのかかる腰部にその影響が出やすいこととなります。

### <腰痛はなぜ起きるか>

腰神経の分布する組織に異常な刺激が生じることにより腰痛を感じます。刺激源となる組織は、腰神経はもちろんのこと、椎体周囲組織、靭帯、椎間関節包、腰部の筋膜および筋肉です。

### <腰痛の原因分類と頻度> 頻度順、(%)の無いものは0.5%以下です。

筋筋膜性のもの	腰筋筋膜症(26.6%)
椎間板障害によるもの	椎間板ヘルニア(24.8%)
加齢と関係のあるもの	変形性脊椎症(21.6%)、脊椎骨粗鬆症(11.6%)、椎間関節症
腰椎構造の異常	脊椎管狭窄症(6.3%)、脊椎分離症および脊椎すべり症(3.9%)
腫瘍によるもの	悪性腫瘍(胃、前立腺、乳癌、肺癌)の骨転移(2.7%)、骨髄腫
外傷によるもの	脊椎損傷(0.9%)、圧迫骨折、横突起骨折、仙腸関節捻挫、腰部打撲、棘突起部靭帯断裂など
その他の原因	強直性脊椎炎(0.6%)、黄色靭帯肥厚、姿勢の欠陥
炎症性のもの	脊椎カリエス(0.5%)、化膿性脊椎炎(0.5%)、腸腰筋炎
内臓性のもの	腎臓疾患、婦人科疾患、胃腸疾患、腹部大動脈瘤
心因性のもの	ストレス、ヒステリー

### <頻度の高い腰筋筋膜症や椎間板ヘルニアなどによる腰痛の予防および注意点>

1. 歩行やジョギングなどで体脂肪率を減らし、体重をコントロールする。
2. 筋肉を伸展(ストレッチング)させ、筋疲労を解消する。
3. 腰椎周辺(腹筋、背筋、殿筋)の筋肉を運動により強化して腰椎の負担を軽減するとともに姿勢を矯正する。
4. 物を持ち上げるとき、腰を折り曲げようとせず、体を正面に向け、股関節と膝関節を同時に曲げて持ち上げる。重いものは自分の体に近づけて持つ。
5. 長時間の立ち仕事は、片足を台にのせ長時間同じ姿勢でいることは避ける。
6. 椅子に座るときは膝が股関節よりも高くなるよう調節する。  
脚を交互に組んで座り、腰のソリを予防する。なるべく頭部と脊椎が一直線になるよう姿勢に気をつける。
7. ベットや敷き布団は固めの物を選び、起床時には軽くストレッチングを行う。
8. ハイヒールを履くのはなるべく避ける。
9. 扇風機やクーラーの冷たい風を直接あてない。

