



腰の痛みについて

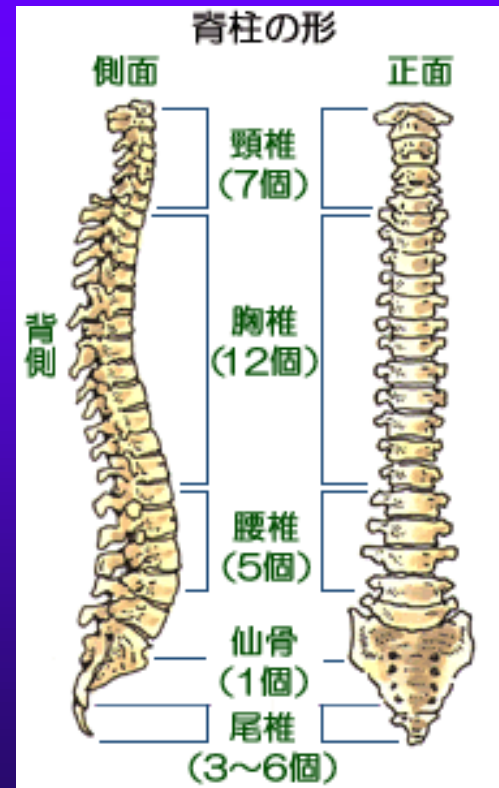
人間は二本足で歩く動物

四本足と二本足



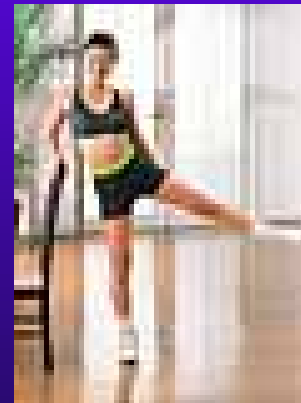
人の背骨を見てみましょう

- ◆ 多くの骨が積み重なり人は立っています。
- ◆ 動物と違って2本足・だから腰に負担がかかるのです。



腰骨の役割

- ◆ 体の支持
- ◆ 運動の中心
- ◆ 脊椎の保護
神経を保護している





おもな腰痛の原因

- ◆ 脊椎や筋肉の異常で起こる腰痛
- ◆ 内臓疾患から起こる腰痛
- ◆ 精神的なものが原因で起こる腰痛

腰の筋肉で起こる腰痛

- ◆ 動かしたり体重をかけるなど一定の動作で痛み、安静にするとおさまる。このような場合脊椎や骨盤などの骨や腹筋などの筋肉に異常がある場合が多いようです。
- ◆ 多くはこのタイプ



内臓疾患から起こる腰痛

- ◆ 何をしても痛い、いつも痛いなど。楽な姿勢がないなど、腰痛の原因となるものが考えられないときは詳しい検査が必要です。
- ◆ これらの症状がある場合医師の診断を受ける必要があります。



精神的要素、原因で起こる腰痛

- ◆ 脊椎に異常がなく治療してもなかなかよくなる、痛みの程度や場所もよく移動する、というような場合は、精神的なものが原因で腰痛が起きている場合もあるようです。ストレス、心身症、
- ◆ ヒステリー、うつ病
- ◆ 特に心配事など…



よく見られる腰痛は？

- ◆ 血行障害
 - ◆ 腰回りの血行循環が悪いことからくる腰痛。悪い姿勢などによる筋肉の緊張、きつい下着
 - ◆ 重いものを持つとうとしたり、急に立ち上がろうとしたときなどにおこる激痛を伴う腰のいたみ。
- ◆ ぎっくり腰
 - ◆ 硬くなった筋肉の筋肉繊維の断裂や、腰の骨の関節や靭帯の捻挫。



よく見られる 腰の痛みの原因

- ◆ 骨格に關与するもの
 - ◆ 骨や椎間板の変性などの異常、変形性脊椎症、腰椎分離、椎間板ヘルニアなどの問題
- ◆ 筋肉、悪い姿勢
 - ◆ 悪い姿勢や動作などによる筋肉への負担からおこる筋肉疲労・レントゲンでも異常が見られない



腰痛のタイプ

- ◆ 腰を前かがみにして
いたい
- ◆ 腰を後ろにしていきたい
- ◆ 足の痛みを伴う
- ◆ 骨がもろくなる
- ◆ 突発的腰痛(ぎっくり)
- ◆ その他
- ◆ 腰痛症
 - ◆ 変形性、分離、すべり
 - ◆ 神経根性の問題の可能性
 - ◆ 骨粗鬆症
 - ◆ 急性腰痛症
 - ◆ シュモール、分離、強直性脊椎炎、その他腫瘍、カリエス



腰痛症

- ◆ 長時間同じ姿勢を続けたり、無理な姿勢をした後ど悪い姿勢や運動不足、肥満、全身の疲れなどにより、腰の筋肉の血行が悪くなり、筋肉疲労を起こすことが原因で起こります。重く張ったようなだるいような痛みが続き、慢性化する場合も。



変形性脊椎症・椎間板症

- ◆ 老化により椎間板の水分が減少し、弾力性がなくなる(椎間板症)と、脊椎骨の縁の部分が変形(変形性脊椎症)してくることによって起こります。朝の起きがけや明け方に痛み、起きて体を動かすうちに痛みが和らいでいきます。ぎっくり腰を起こしやすい



椎間板ヘルニア

- ◆ 腰椎を構成する骨（椎骨）のつなぎ目の軟骨組織の椎間板が損傷し、中にある髄核がはみ出し、足や腰に通じる神経を圧迫して痛みを起こすものです。腰を曲げないと痛みで立っていられなほどの腰痛と足の痛みがあります。



ぎっくり腰(急性腰痛症)

- ◆ 物を持ち上げたり、ひねったはずみで起こり、激痛が走ります。腰の捻挫や急性の筋肉痛、肉離れから起こることが多いのですが、急性の椎間板ヘルニアや骨粗鬆症で急に骨がつぶれたような場合もありさまざまです。



脊椎分離症・脊椎すべり症

- ◆ 椎骨の一部に切れ目ができたり（脊椎分離症）、分離した椎骨の上の部分が前にすべり出して（脊椎すべり症）起こります。腰痛症のような痛みが出て、ときには下肢の痛みやしびれもあります



骨粗鬆症

- ◆ 骨が弱くもろくなり、背骨がつぶれたり、細かい骨折を起こしやすくなっている状態です。カルシウム不足が影響して老化とともに進み、特に高齢の女性に多い病気で、背中や腰の骨が慢性的に痛みます。



腰の痛み

- ◆ 病気に関係のある腰の痛みは早めに専門医のところへ受診しなければいけません。しかし通常の腰痛は、日常の不良姿勢が殆どで毎日の積み重ねが原因です。多くは生活習慣の中で徐々に形成されます。早い段階で背骨のゆがみを改善し正しい体の姿勢を身につけることが大切です。

