

## 腰痛治療について

とうもう整形外科クリニック

井浦 浩司 先生

重い荷物を持ったときや中腰の姿勢をとったときに、突然の急激な腰の痛みを感じたことはありませんか。それは「急性腰痛症」。いわゆる「ぎっくり腰」です。その原因は、主に腰の骨（腰椎）にあることがほとんどです。腰痛は、腰部の外傷や過労、悪い姿勢などにより腰の筋や靭帯を痛めてしまうもの、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性腰椎症などの骨や軟骨が壊れることによるもの、ストレスなどの精神的な原因によるものなどがあります。

また、まれに尿路結石・子宮筋腫などの内臓関係が原因の場合もあります。安静にしているにもかかわらずかえって症状がひどくなる、お尻から大腿部のほうへひびく痛みや痺れが出現する、便や尿の調子が悪くなり残尿感や下着を汚しやすくなるなどの場合は、早急に整形外科の診察を受けましょう。

日本人は、成人の5人に1人は無症状でも椎間板ヘルニアがあるといわれています。もともと腰の骨が弱いところで、腰痛症はわずかなきっかけで発生します。腰痛の予防には日常生活において正しい姿勢を心がけることが大切といえます。

このように、腰痛の原因はさまざまですが、多くの場合は筋靭帯の疲労や炎症によるもので、2・3日の安静や鎮痛剤の内服で軽快していきます。慢性的な腰痛症には、腰部牽引療法や温熱療法も効果的です。