



腰痛・ヘルニア

腰の役割、背骨・腰のしくみ

「腰は体の要」と言われますが、次のような役割を担っています。

■ **体躯（たいく）の支持**

脊椎が上半身の重さを支え、骨盤を介して両足に伝えます。

■ **運動の中心**

前後左右の動きなど、脊椎全体としてかなりの運動機能があります。

■ **脊髄という神経の束を保護**

脊椎には脊髄という神経の束が入っていて、末梢神経として体全体に伸びて運動や知覚を伝達しています。



脊椎は、椎骨という骨が26個タテに連結

▲椎間板は軟骨と線維輪などでできたクッションのようなもの

脊椎（背骨）は「椎骨（ついこつ）」という骨が連結してできています。また、椎骨と椎骨の間には、柔らかいクッションのような「椎間板（ついかんばん）」がはさまっています。



なぜ腰痛になるのか？

① **脊椎や筋肉の異常で起こる腰痛**

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、というような場合は脊椎や骨盤などの骨や腹筋・背筋などの筋肉に異常があると考えられます。多くの腰痛がこのタイプです。

② **内臓疾患から起こる腰痛**

じっとしていても痛い、血尿や腹痛がある、などの場合は内臓疾患が原因である可能性があります。

胃、腎臓、膵臓の炎症性の疾患、尿路結石、腹部大動脈瘤、子宮内膜症、腹部や腰部の腫瘍などで、原因となる疾患の治療が必要となります。

③ **精神的なものが原因で起こる腰痛**

脊椎に異常がなく治療してもよくなるらない、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ります。

腰痛のタイプと主な疾患

① **いろいろな腰痛症**

【腰痛症】

いわゆる「腰痛症」の多くがこのタイプです。長時間の前屈みや中腰などの不良姿勢、腰をひねった、急に物を持ち上げたなどの動作をきっかけに発症したと考えられます。

【腰椎分離症】

腰椎の椎骨の一部にひびが入り、最終的には前後に分かれてしまい、脊椎が不安定になって痛みを起こします。激しいスポーツによって起こることが多く、若年者やスポーツ選手に多く見られます。

【腰椎変性すべり症】

椎間板が老化して弾力性・柔軟性がなくなり、椎骨が前にすべるのを防止している椎間関節がすり減り、腰椎が前にずれてしまうことで起こります。中年以降の女性に多く、腰痛とともに下肢痛を伴うこともあります。

②下肢痛を伴う腰痛

【腰椎椎間板ヘルニア】

青年～中年に多く見られ、日常生活やスポーツなどの動作がきっかけで発症することが多いです。椎間板の一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。椎間板の老化や遺伝的な体質、腰椎の酷使などが原因と言われてはいますが、正確には分かっていません。

【腰椎脊柱管狭窄症】

中高年～老年に多く見られる腰痛です。加齢などによる骨や靭帯の肥厚やヘルニアなどにより脊柱管が狭くなり、中の神経が圧迫されて腰痛や下肢痛を引き起こします。腰に鈍痛がありますが、前に屈むと比較的楽になることや、間欠跛行（かんけつはこう）といって、しばらく歩くと足がしびれたり痛くなって歩けなくなりますが、休むとまた歩けるようになる症状が特徴です。

③骨がもろくなることで起こる腰痛

【骨粗鬆症】

腰や背中が曲がったお年寄りの姿勢の多くは、老人性骨粗鬆症による圧迫骨折が原因です。年をとると骨量が減り骨がもろくなって、くしゃみなどのわずかな衝撃でも圧迫骨折を起こしやすくなります。高齢の女性に多く、老化やそれに伴う女性ホルモンの低下、運動不足、カルシウム不足などが原因と考えられています。

④突発的な腰痛

【急性腰痛症（ぎっくり腰）】

中腰で物を持ち上げようとしたときや、急に腰をひねったなどの日常の不用意な動作で起きる腰痛です。硬くなった筋肉線維の断裂や、腰の骨の関節や靭帯の捻挫で、ほとんどの場合は重症の腰痛ではなく数日間安静にすれば自然に痛みがとれることが多いですが、単なる筋肉の捻挫から、椎間板ヘルニア、圧迫骨折などのこともあり、あくまでも本当の原因がわかるまでの仮の病名と言えます。

腰痛を治す、予防する日常生活のポイント

①良い姿勢

脊椎の自然なS字カーブを保つことが、腰に負担をかけないことになります。立ち方、座り方に注意して良い姿勢を保ちましょう。

②膝関節や股関節を使う

中腰や腰の部分で曲げることにならないよう、膝や股関節をうまく使いましょう。股関節などが硬いと腰に負担がかかってしまうので、ある程度の柔軟性を保つことが大切です。

③腕の力だけで物を持ち上げない

物を体に近づけ、膝を曲げてしゃがみ込むように腰を落とし、膝と股関節を利用してゆっくりとへその下まで持ち上げます。

④腹筋や背筋を強くして背骨を支える

良い姿勢を維持し腹筋・背筋に適度な緊張を保って、腹筋に力を入れて腹腔内圧を高めて背骨を支えます。

⑤腰をひねったままで動作をしない

⑥同じ姿勢を長時間続けない

