

健康メモ

腰痛にご注意

平松整形外科病院
(広島市医師会会長)

平松 恵一

整形外科を訪

れる患者さんの大半は腰痛と膝痛の患者さんです。とりわけ腰



痛は若い人からお年寄りまで年齢層も幅広く、原因となる疾患も数多い。一般的に腰痛は肥満気味の方に多く、これは膝も同様です。

腰痛にも色々あり、動作時（前屈時）に痛みがあったり、下肢の痛みやしびれ感を伴うものは腰椎椎間板ヘルニアが多い。椎間板ヘルニアは二〇代から中年にかけて多くみられ

ますが、お年寄りにもみられます。年齢とともに多くなるのが脊柱管狭窄症で、この症状の特徴は歩いていると腰痛、下肢痛、時にはしびれ感が強くなり長道が歩けないことです。

これは背骨の中を頰から腰にかけて通っている脊柱管という神経の入っている管が、年とともに厚くなり内部の神経が圧迫されることにより発症するもので、予防が難しい病気の一つです。

お年寄りの腰痛や下肢痛は坐骨神経痛として、治療の方法がないように思われていますが、実際は腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症のことも多くMRI検査で診断も容易で治療も可能です。

一方、お年寄りに最近多いのが脊椎圧迫骨折で、尻もちをついたりした時に発症し腰痛のため体動が難しい場合が多い。脊椎圧迫骨折は骨粗鬆症のお年寄りに多く、レントゲン

ではわからないことも多くMRI検査はお年寄りの原因不明の腰痛の診断に有用です。注意すべきは安静時あるいは夜間寝ている時の腰痛です。このような腰痛は内臓からくることでもあります。癌の脊椎への転移のこともありますのでできるだけ早い専門医の受診が必要です。

背骨の病気はほとんどが対症療法で治療あるいは軽減しますが、症状が激しい場合や長びく場合には手術も必要となります。顕微鏡下の手術は、傷口も小さく最も安全とされ、当院でのヘルニア手術の切開は二・五センチにすぎません。入院期間も一〇日前後です。脊柱管狭窄症の手術も狭窄部の最小範囲除圧手術としています。ともあれ、若い時に適当な運動をして腹筋や背筋を鍛えておき、その後も適切な体重を維持し、無理をしないことが腰痛を来す病気にかからないコツといえます。