



# 若い人から高齢の方まで 多くの人を経験する「腰痛」

## 女性は腰痛になりやすい

誰しも一度は「腰の痛み」を経験したことがあると思います。

腹筋や背骨が弱く、骨盤の靭帯がゆるみやすい女性は、男性より腰が疲れやすいため、ぎっくり腰や慢性的腰痛が多い傾向があります。また、かかとが高い靴をはいたり、ダイエットで筋肉を落とすなど、腰痛になりやすい生活をしている方もいるのでは？ 原因を突き止め、早めに治療を始めましょう。

## 若い人によく見られる腰痛

20歳を過ぎたころから、腰椎椎間板ヘルニアが多くなります。背骨（脊椎椎体）の間にはクッションの役目をする軟骨がありますが、椎間板ヘルニアになると、この軟骨が後方に膨らみ、隆起します。この部分が神経を圧迫し、腰痛や下肢痛、下肢のしびれ感を起こすのです。

重いものを持ちたり、腰を前屈したりしたときなどに、急に発症することがあります。膝を伸ばしたまま片側の下肢を上げていくと、痛みによって途中までしか上げ

（図1）腰椎椎間板ヘルニア



ることができないことが多いです。MRI検査を受けること、ヘルニアの場所や大きさを確認することができず（図1）。治療では「安静」「鎮痛剤の内服」「骨盤牽引」などを行います。硬膜外ステロイド注射を打つこともあります。

症状が長引く場合は手術をすることもありますが、顕微鏡下手術であれば2.5cm程度の切開ですみ、約7日〜10日間で退院できます。

## 中年の人に多い腰痛

40歳代以降の女性に見られるのが、第4腰椎の変性すべり症を含めた変形性腰椎症です。この腰痛は、腰椎の加齢変化に伴い起こる疾患で、腰部の疼痛やだるさ、時に下肢の痛みやしびれなどの症状がみられます。特に、起床時などに強く痛みを感じ、動いているうちに軽減します。

レントゲンで見ると、棘のような骨の突出や腰椎椎間板の狭小、腰椎の前方迂りなどが見られます。骨や椎間板の老化現象の一つであり、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症を伴うこともあります。

治療としては、内服薬や注射、温熱療法などの理学療法・徐圧手術が行われます。理学療法は疼痛緩和で効果がよく見られるため、ほかの治療法と併用して用いられます。症状が軽い場合は、体操や運動などで体に筋力をつけることも症状の軽減に役立ちます。

## 高齢者に多い腰痛

高齢者に多い疾患が、「脊椎圧迫骨折」です。骨粗鬆症により骨がもろくなった状態では、ちょっとした外傷で生じます。多くの場合はレントゲンで分かりますが、はっきり確認するためにはMRI検査が有効です。治療は、コルセットなどの装具療法が行われます。

また、中年から高齢期にかけて腰痛や下

肢痛、下肢のしびれ感などがあり、「長時間立てない」「歩けない」などの症状が出るものに「腰部脊柱管狭窄症」があります。腰や下肢の神経が周囲から圧迫されることにより発症するもので、MRI検査によって確認できます。治療には、狭窄部位の血流を良くするための内服薬の服用、超音波照射や徐圧手術が行われます。

### Adviser



ヒロシマ平松病院

会長  
平松 恵一 先生

1941年生まれ。66年広島大学医学部卒業。松山赤十字病院整形外科部長、平松整形外科病院理事長を経て、2011年ヒロシマ平松病院会長就任。日本整形外科学会認定専門医、医学博士

ヒロシマ平松病院

広島市南区比治山本町 11-27

☎ 082-256-3650

<https://www.marimokai.or.jp>

詳しい医院  
情報は  
52ページへ!