

わが家のお医者さん

腰痛

マルコム・ジェイソン 著

井上 和彦 監修

小見山 貴継 監訳

寺町 朋子 訳

株式会社 一灯舎発行

Copyright © Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Back Pain” was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA  The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめ承知おきください。

目次

第1章	はじめに	1
第2章	背骨の働き	7
第3章	痛みとはなにか どう対応したらよいか	17
第4章	よくある腰痛のタイプ	22
第5章	腰痛治療の第一歩	37
第6章	腰を守ろう	48
第7章	がんこな腰痛の原因	63
第8章	がんこな腰痛の治療	75
第9章	子供や若い人の腰痛	105
	役に立つ情報源	109
	索引	119
	私のページ	126

はじめに

腰痛は症状です

腰痛は病名ではなく、腰が痛いという症状です。腰が痛くなるのは、体のどこかに障害が起こったということですが、しかし、それが必ずしも何なのかははっきりしないこともあります。

大部分の人々は、時として腰痛に悩まされていることでしょう。腰が痛くなると不快で困りますが、ひどく深刻な事態になることはそう多くはありません。たいていは腰に機械的なストレスがかかることによって、また、腰の筋肉か靭帯（スジ）が障害を受けることによってひき起こされますが、腰痛はそのような場合はわりあい早く回復します。一般に姿勢が悪い、過度のストレスがかかった、年をとって体にガタがきた、というようなことは、腰痛を招く原因の一部だとされています。

腰は多くのさまざまな組



織が組合わされてできています。すなわち、脊椎、骨、椎間板、ついかんばん、じんたい、けん、けん、けん、神経、血管、そのほかもろもろの組織により構成されています。腰の構造のどこかが機械的な損傷を受けると、腰痛がひき起こされます。それがわかっていただければ、腰痛は、特に驚くことではありません。

ほとんどの場合、腰痛の原因を厳密に突き止めることは、それほど重要ではありません。腰痛は症状ですからいずれは治ります。ですから腰痛の治療は、痛みをやわらげることと、なるべく早い回復をはかることを目的にしています。ただし、場合によっては腰痛のかげに深刻な原因がひそんでいることもあり、そのときには正しい治療の進めかたを決めるためにくわしい検査が必要になります。腰の働きを理解すれば、みなさんは自分の腰を守ることができ、腰痛が起きたとしても早く回復できるようになります。

この本では、人間にとって腰がどのようにはたらいているか、どこの調子がおかしくなり、どうやって腰痛が起きるのか、どのような治療をするかについてお話ししたいと思います。又、どんなときにくわしい検査や特別な治療が必要になるのかについてもアドバイスしましょう。

ますます広がる腰痛の問題

腰痛はとても多い症状です。つねに 30～40%の人が腰痛を抱えており、一生のうちに腰痛を経験する人は 80～90%にのぼるといわれています。腰痛は男女ともに起こりますし、子どももお年寄りも腰痛になることがあります。もっとも多く腰痛に苦しむのは中年の世代です。

仕事を休む悩み

腰痛は、仕事を休まなければならない原因の上位に数えられます。これは、とくに力仕事をする人たちにあてはまります。また、無理な姿勢で重いものを持ち上げることの多い建設業の人や看護師は、とりわけ腰痛を起こす危険性が高いとされています。

腰痛の原因と結果（症状）を切り離して考えるのは多くの場合難しいことがあります。仕事で重い負担がかかったから腰痛が起きたのか、重労働ができないのはすでに腰が悪い状態を抱えているためなのか、など区別がつかないこともあります。多くの場合、腰が損傷を受けたり急にねじったりすると、腰痛が起きます。いまでは、腰によけいな負担をかけないように、働く人たちに対する指導にも時間をかけるようになっていきます。

問題は大きい

腰痛のために仕事ができなくなる、いわば「労働時間の損失」が最近、ひじょうに増加しています。イングランドやウェールズの統計によると、現在、腰痛による英国国民の労働時間の損失が年間でのべ1億日ほどに達するとされ、それは20年前の2～3倍に増えています。ただし、労働時間の損失がこれほど激増したといっても、それだけ多くの人たちが仕事に腰を痛めたというわけではありません。むしろ、労働者も雇用主も腰痛の対策に以前よりも意識的に取り組むようになったので表に出てきただけです。その結果、腰痛対策の費用はうなぎ登りにふえ、わたした

腰痛に悩む人の声

腰痛にはさまざまなタイプがありますが、次のような訴えがよくあります。



「工場で組み立ての仕事をしています。1日が終わるころには、腰がズキズキとすごく痛くなって、もうこれ以上、立ってられないのではないかしらと思います」

「昼間はましなのですが、朝、目がさめたときは腰の痛みがひどくて、凝^こってこわばっています。起き上がってからしばらく動いていると楽になってきます」



「床から本を拾い上げようとしてかがんだら、腰に激痛が走りました。すると、もう腰をのぼすことができませんでした。」



「庭仕事をしていたら、腰にするどい痛みが起きました。それから何時間かするうちに、お尻から足の裏側まで痛みが広がりました。もう痛くて痛くて、横にならずにはいられませんでした。」

ちの社会がその負担を強いられています。日本では、腰痛やリウマチ性疾患などの病気による診療費（入院費以外）が年間 1 兆 6 千億円を超えています（平成 16 年度国民医療費の概況、筋骨格系及び結合組織の疾患、一般診療医療費）。腰痛にかかわる医療費や、各種の手当て、生産の損失などは、イギリスでも年間 60 億ポンド（約 1 兆 2 千億円）という、巨大な額におよぶ勢いです。

腰痛のために働けなくなる人が増加していることから、腰痛への取り組みかたや治療の進めかたについて根本的な見直しがおこなわれてきました。この本では、最前線の研究にもとづいた腰痛治療に関する最新の考えかたをお伝えするとともに、どうやって腰痛の発症をおさえ、発症したらその痛みを悪化しないようにするかをお話しようと思います。

キーポイント

- 腰痛は病名ではなく症状です。
- 急な腰痛は不快なものですが、ふつうは早く治ります。
- 80～90%の人が、一生のうちに少なくとも何度か腰痛を経験するといわれています。

第2章

背骨の働き

脊柱

背骨は医学的にはせきちゆう 脊柱（せきつい 脊椎）といわれます。背骨の役目は、体全体を支えること、体を前後左右に曲げたりねじったりできるようにすること、それと同時に背骨の中を通っている神経のような生命に欠かせない構造を守ることです。おまけに、背骨は一生にわたって持ちこたえなければなりません。これほど多くの特別な働きをこなせるしくみの背骨を人工的に、機械で作ることはできません。ですから背骨にときどきトラブルが起こっても不思議ではないのです（10～12ページの図参照）。

椎骨

人間の背骨は、ついこつ 椎骨という骨のブロックが柱のように積み重なってできており、じょうぶなじんたい 靭帯が椎骨どうしを連結しています。

首にはけいつい 頸椎が7個、背中の上部から中ほどまでにはきょうつい 胸椎が12個、腰にはようつい 腰椎が5個あります。腰椎の5番目は、すぐその下の骨盤を形づくるせんこつ 仙骨、びこつ 尾骨と連結していきます。仙骨はいくつかの椎骨が合体していて、骨盤のちようこつ 腸骨（左右にある大きな腰の骨）に結合しています。骨盤

はリング状の骨で、これで胴体を支えています。又、その骨盤自体を支えているのがいわゆるおしり（^{でんぶ}臀部）です。

椎間板

背骨は全体として柔軟性のある構造をしています。背中を曲げたりねじったりすることができるのは、椎骨と椎骨のあいだに^{ついかんばん}椎間板という弾力的なクッションがあるからです。ひとつひとつの椎間板は平たい貝柱のような形をしていて、中心にゼリー状の^{ずいかく}髄核があり、そのまわりを^{せんいりん}線維輪という、とてもかたい組織が取り囲んでいます（12 ページの下の図参照）。

椎間関節

椎骨では椎骨どうしはまた、椎骨後方の左右両側にある小さな^{ついかんかんせつ}椎間関節でつながっています。その椎間関節は、無理な力（捻挫）を受けたり老化などにより、骨の突出、すなわちトゲ（^{こつきよく}骨棘）ができて変形を生じて神経を圧迫することもあります（28 ページの図参照）。

神経のネットワーク

神経系は、電話のネットワークのように全身にはりめぐらされていて、脳から体のいろいろな部分へ神経をとおして情報が伝わり、そしてまた脳へと戻っていきます。脳から神経を伝わった情報は、筋肉に到達すると、例えば歩く動作をひき起こします。

神経を伝わった情報が脳へ到達すると、例えば何かが

背骨の働き

背骨は驚くほどみごとな構造をしています。体を支えながらいろいろな動作ができるようになっていて、それと同時に、背骨の中を流れている神経のような生命に欠かせない構造を守っています。



体を左右に曲げたり



前に曲げたり



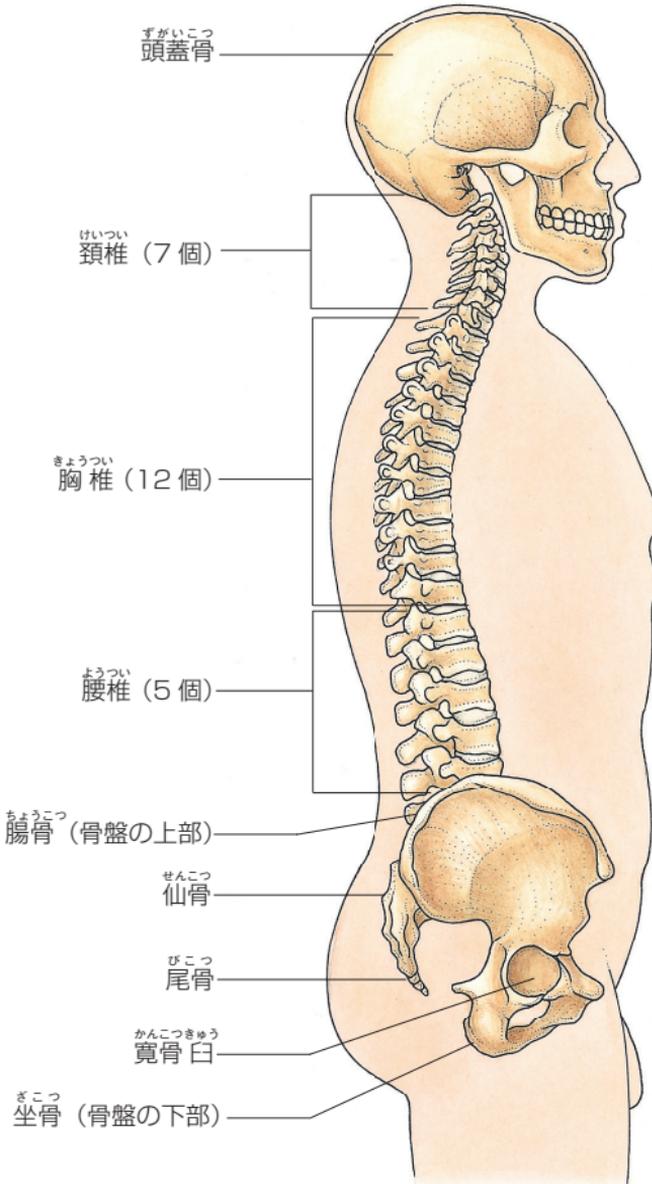
ひねったり



曲げながらひねったり
することができます。

背骨 <横からみたところ>

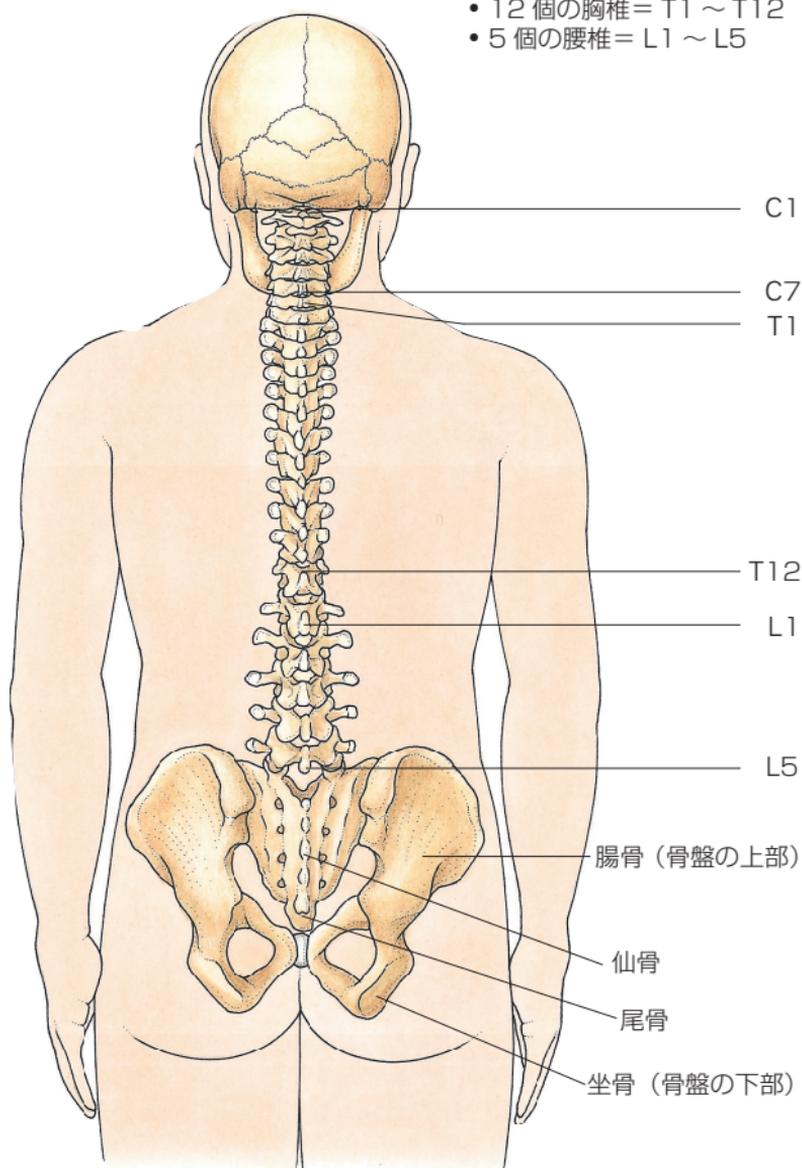
人間の背骨を横からみると、なだらかなカーブを描いています。このカーブが背骨を柔軟性のある構造にしています。椎骨と椎骨のあいだに椎間板ついかんばんという弾力的なクッションがあるおかげで、背中を曲げたりねじったりすることができます。椎骨のいちばん上は頭蓋骨づがいこつに、いちばん下は骨盤ついでこつにつながっています。



背骨 <後ろからみたところ>

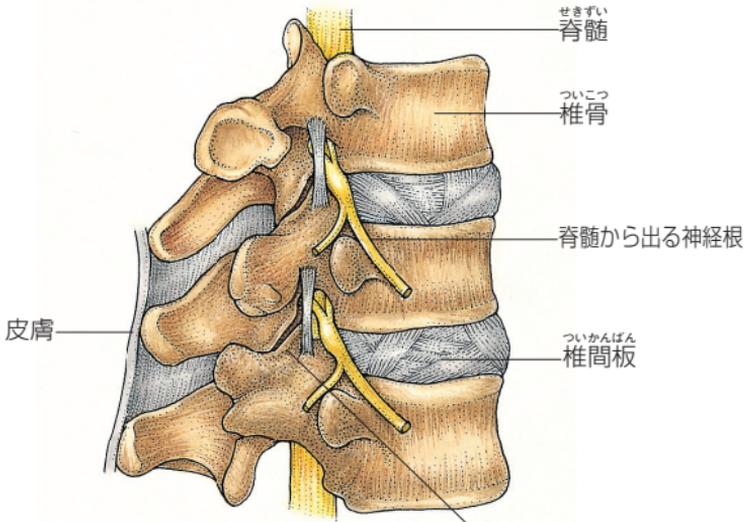
背骨を後ろからみると、人間の背骨は椎骨^{ついきつ}という骨のブロックが柱のように積み重なってできていることがわかります。椎骨は、頸椎・胸椎・腰椎のそれぞれ上から順に番号がつけられています。

- 7 個の頸椎 = C1 ~ C7
- 12 個の胸椎 = T1 ~ T12
- 5 個の腰椎 = L1 ~ L5

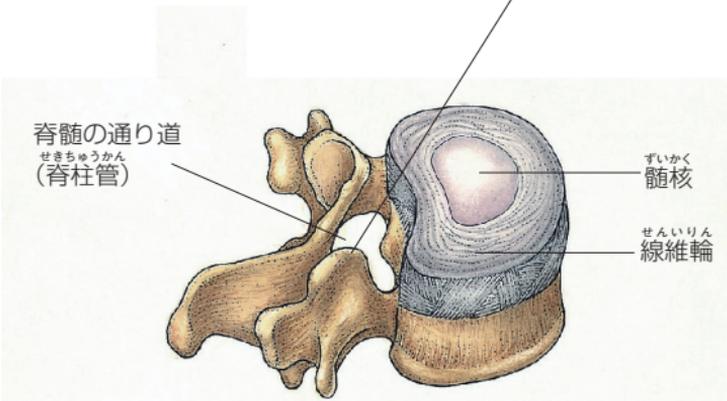


背骨の構造

せきちゅう ついにつ
脊柱にある3つの椎骨を横からみたところ

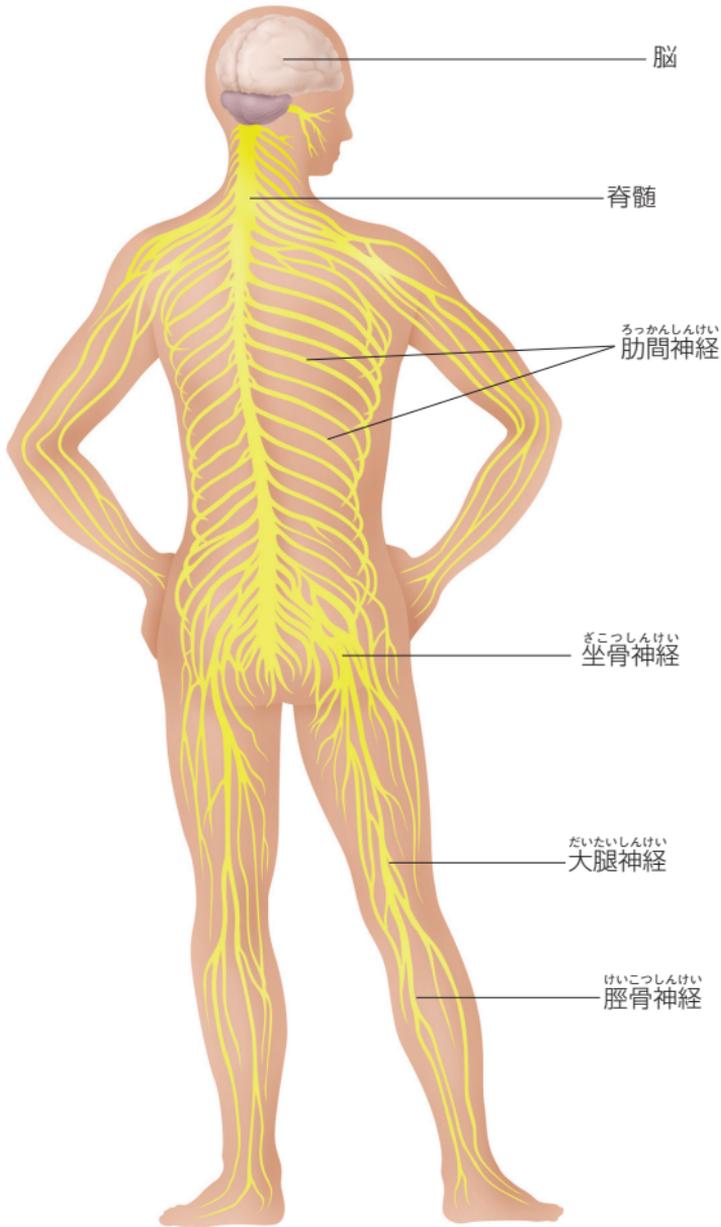


脊柱をななめ上からみたところ



椎骨と椎骨のあいだには弾力的な椎間板があります。ひとつひとつの椎間板は平たい貝柱のような形をしていて、中心はゼリー状（髓核）、そのまわりはかたい組織（線維輪）になっています。

神経のネットワーク



脊髄は神経組織のケーブルで、手足や胴体の神経と脳をつないでいます。脊髄は、背骨の中にある椎骨の中にある管を通っています。神経根は脊柱の左右から対になって出しています。

触ったとか痛いとかいう感覚を、最終的に認識するのです。

脊髄と神経

神経組織のケーブルは脊髄せきずいといわれます。脊髄は脳から伸びて背骨の中にある脊柱管を通っています。脊髄から分岐した神経の枝（神経根）は脊柱管から左右両側に広がり、胴体や手、足を支配しています（13ページの図参照）。

背中や腰が損傷するとどうなるのでしょうか

脊髄は体の各部と情報をやりとりしているため、脊髄が損傷を受けると情報の中継が切れてしまい、感覚の消失や異常感覚が起こったり、痛みが生じたり、力がいらなくなったりすることがあります。ひどい事故で体が麻痺まひするときは、このようなことが起こっているのです。

麻痺した手足の筋肉の数——手は動かしても足は動かせない、手足すべてが麻痺しているなど——は、脊髄のどこが傷ついたかによって決まります。

損傷を受けたのが首の部分ならば、手足のすべてに麻痺があらわれたり感覚がなくなったりすることもあります。しかし損傷が胸から腰（腕のつけ根よりも下）の部分であれば、その障害が出るのは足の筋肉だけです。幸いにも、腰の障害の多くは神経根より末梢部だけが損傷を受けることが多く、脊髄までが障害されていることはほとんどありません。

腰痛は靭帯、腱、関節などが直接損傷をうけることで生じる場合もありますが、この痛みを感じる腰の神経は、足

の神経ともつながっているのです、患者さんは腰痛と同時に足の痛みも感じる場合があります。

また、神経が直接に圧迫されると痛みが発生し、感覚が低下したり、足の力が弱くなったりすることもあります。

腰痛の検査

このように腰はじつに複雑な構造をしています。したがって、どこかに損傷があると、いろいろな構造が複雑にからんで腰痛が起こる可能性があるのです。したがってどこが悪いのかを特定するには、腰痛を起こした人それぞれに対して精密な検査をしなければなりません。けれどもありがたいことに、急な腰痛の場合はたいてい特別な治療をしなくても自然に回復します。

ですから腰痛といってもふつうは、痛みをひき起こす原因を突き止めるためのくわしい検査までは必要ではありません。ただし、症状がひどいときや長引くときには、どこが悪いのかをはっきりとさせることが大切です。そのようなときには、精密検査や、最新の画像検査のような診断検査が必要になります。

キーポイント

- 脊柱は椎間板と椎間関節により結合した椎骨からできています。椎間板の中心部にはゼリー状の髄核があり、その外がわを線維輪というとてもじょうぶな組織が取り巻いています。
- 腰痛は、さまざまな原因によって生じます。
- 痛みは神経を通じて伝わります。痛みが起こるしくみは複雑で、どんな組織や神経が損傷を受けたかによって異なります。
- 急に起こった腰痛は早く回復することがほとんどですから、正確な原因を突き止めるための精密検査は、ふつう必要ではありません。