

さくらちゃんの教えてドクター！
整形外科 森川高志先生に聞きました！



腰痛 について

①腰痛の種類はありますか？

腰痛は発症から4週間未満を急性腰痛、4週間以上3ヶ月未満を亜急性腰痛、3ヶ月以上を慢性腰痛と分類しています。



②どうして腰痛はおこりますか？腰痛の原因は何ですか？

腰痛の原因は脊椎由来（骨折、椎間板ヘルニア、骨粗鬆症、加齢による変化など）、神経由来（脊髄腫瘍など）、内臓由来（尿路結石、婦人科疾患など）、血管由来（動脈瘤など）、心因性（うつ病など）があります。しかし検査を行なっても診断ができない腰痛（非特異的腰痛）もあります。

③日頃の生活習慣は腰痛を招く原因になりますか？

生活習慣との関連は、標準体重（BMI：18.5～25.0）と比較してBMI：30以上の肥満は腰痛の危険因子となり、標準体重の維持が腰痛予防と有病率に関連しています。喫煙・飲酒についても腰痛との関連が指摘されており、健康的な生活習慣とストレスが少ない生活が推奨されています。



④腰痛を起こしやすい職業はありますか？

日本国内の疫学調査では、運輸、清掃、看護、介護など身体的負荷の大きい重労働が腰痛発症の危険因子とされています。具体的な動作としては前屈み、腰を捻る動作、人や物を持ち上げる動作は腰痛発症と強い関連がみられ、特に持ち上げる重量物の重さや頻度が腰痛発症を有意に増加させています。重労働だけではなく、心理社会的要因として、仕事に対する満足度、仕事の単調さ、職場の人間関係、仕事量の多さ、精神的ストレス、仕事に対する能力の自己評価も将来的な腰痛発症と強い関連があります。

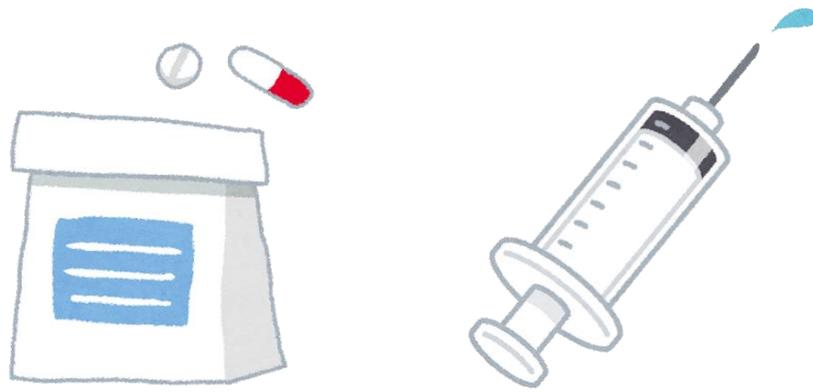


⑤腰痛にはどんな治療方法がありますか？

安静、運動、内服や注射による薬物療法、物理・装具療法などがあります。腰痛出現時に安静か運動するかについては、寝たきりにならず活動性を維持する方が疼痛軽減と身体機能の回復の面で優れていると報告があります。

⑥腰痛にはどのような薬が使われますか？

内服薬には NSAIDs、アセトアミノフェン、筋弛緩薬などがあります。その他、点滴やトリガーポイント注射、ステロイドを用いたブロック注射などもあります。様々な腰痛があり、薬の効果・副作用は人それぞれです。担当医と相談し除痛だけでなく、副作用にも注意が必要です。



⑦コルセットなど使用すると痛みが軽減できますか？

腰痛治療に対してコルセットの使用頻度は多いですが、効果は限られており、慢性的な腰痛に関しては治療効果が低いことが報告されています。また職業性の腰痛に関してコルセット装着は腰痛予防に有効ではないようです。



⑧腰痛の時は出来るだけ安静にしていたほうがよいですか？

急性期（発症から4週間未満）の腰痛については安静より活動性維持の方が疼痛軽減と身体機能回復の観点で優っています。しかし、坐骨神経痛（下肢の痛み・しびれ）を伴う腰痛については安静と活

動性維持に明らかな差はないようです。腰痛や障害の程度に応じて安静が必要な場合もあります。

⑨腰痛は天気が悪いと痛みが増しますか？

低気圧や高湿度や気温の変化によって、筋緊張や血行不良を招くことが原因で腰痛が増悪する場合があります。適度な運動や入浴にて血行を促進しストレスを避けることが予防となります。



⑩腰痛が他の病気のサインになることはありますか？

腰痛には以下の **Red flag**(危険信号)があります。危険な腰痛には、骨折、内臓疾患、大動脈解離・大動脈瘤破裂、脊椎圧迫症候群、膿瘍・感染、癌などがあります。

- 発症年齢<20歳、または>55歳*
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- 胸部痛

- 癌、ステロイド治療、HIV 感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 脊柱変形
- 発熱

①腰痛を予防することは出来ますか？

日常動作では前屈み、中腰の姿勢を避け長時間同じ姿勢を保たないことが重要です。デスクワークでの座る姿勢はあごを引き、背筋を伸ばし、腰と脚の付け根が直角になるよう深く座ることを意識して、30分に1回は腰を回したり、身体を伸ばすストレッチをしてください。



⑫自宅で出来るストレッチはありますか？

あります。インターネットや YouTube で動画を見て試してみてください。体操やストレッチで腰痛が悪化する場合は無理に続けず医師に相談してください。



腰痛診療ガイドライン 2019 より

