



年齢に関係なく起こる“腰痛” 治療法はさまざまです

きくち整形外科 院長 菊地 淑人 先生

若い人の腰痛は、脊椎分離症の確認が大切。若い人の腰痛ほど、X線で骨の状態を検査する必要があります

私は見たことがありませんが、何万年も前の人間は動物と同じく四本足で歩いていたそうです。いつのころから人間は二本足で立って歩くようになりましたが、そのときから腰痛は「人間の宿命」になりました。すくっと立って二本足で歩く以上、体を支える足腰・背骨にはいつも負担がかかっているからです。当院には、思春期・壮年期から高齢者に至るまで、幅広い年齢層が腰痛を訴えて来院してきます。

若い世代の腰痛は、ほとんどがスポーツ障害から来るものです。集中しすぎて無理を重ねやすいのが、中学生や高校生など若い人のスポーツによる腰痛の特徴です。

ここで知っておいて欲しいことは、「脊椎分離症」を起こしているかどうかによって、治療の方法も変わってくるのです。もし、X線撮影で見て異常がなければストレッチや筋力強化で対応できますが、脊椎分離症が認められたときには、その逆です。スポーツ制限をし、状態によってはコルセットなどの装具療法で腰部を固定する必要があります。

さらに、腰部椎間板ヘルニアも比較的良好に見られる足腰の痛みの原因です。中学生や高校生では多くありませんが、壮年期の人たちが「腰から下肢にかけて急激な痛みやしびれ」を訴えて来院してくるときには、腰部椎間板ヘルニアを疑ってMRI検査をしています。初期の対応は「まず安静」にして消炎鎮痛薬（痛み止め）を服用することが基本ですが、飛び出した椎間板がどの程度、神経を刺激しているかによっては手術が必要になることもあります。

高齢者の腰痛で大切なことは、私たちと患者さんが一緒になって「うまく腰痛をコントロール」していくことです

50歳を過ぎるころから、念頭に置いてもらいたい腰痛の原因に「腰部脊柱管狭窄症」があります。背中の脊柱管のなかには神経の束が通っていますが、年をとるにしたがって脊柱管が狭くなります（これを狭窄するといいます）。この病気は、その脊柱管のなかの神経が刺激されて下肢の痛みを生じさせます。病名は難しそうですが、特別な病気ではなく、ごくごく一般的な高齢

者の腰痛の原因疾患です。

この腰部脊柱管狭窄症の特徴は、歩くと痛みが出てくる「間欠跛行」という症状を伴うことです。休めば下肢の痛みが治まり、また歩き出すことができるのですが、しばらく歩くとまた下肢の痛みで休まなければならず、そのうち患者さんは外出するのも嫌になって家のなかにこもりがちになってしまいます。

このような間欠跛行には、プロスタグランジンE₁ (PGE₁) 製剤という内服薬を服用します。すぐに効果が現れるわけではありませんが、飲み続けていると下肢痛が改善し、一度に歩ける距離や時間が長くなってきます。人によって効果はさまざまですが、①自分自身で効果が実感できること、②特殊な治療をするわけではなく「飲むだけ」、などのメリットがあるので、間欠跛行を伴う腰部脊柱管狭窄症の患者さんには一度は試してもらいたいお薬です。それ以外にも、痛みを遮断する「硬膜外ブロック注射」などがあり、いろいろな治療選択肢があります。

これから腰痛と「どう付き合っていくのか」「どのように治療して行きたいのか」、患者さん自身の希望に沿って治療選択肢を組み合わせたたり、治療の方向を提案していくのが、私の仕事です。



腰部脊柱管狭窄症では前かがみの姿勢が楽なので日常生活にシルバーカーや自転車を使うこともうまく腰痛と付き合っていくための大切な手段です。「自転車漕ぎ」は下肢の筋肉を鍛えるリハビリにも使っています。

