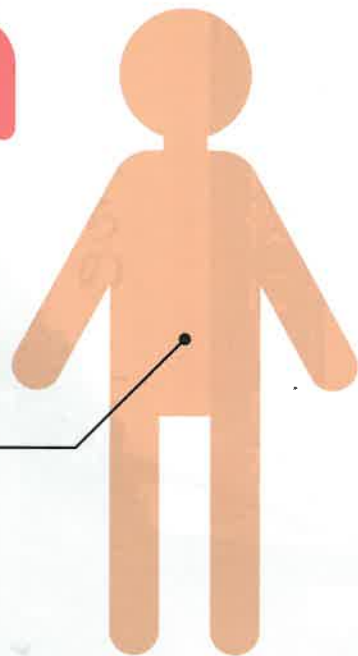


臓器のはなし



今月は 臓器と腰痛

重大な病気が
隠れているかも!?

動かずに鈍痛が続くなら
できるだけ早く病院へ

不調と感じている症状で、男女ともに一番多いのが「腰痛」です(下のグラフ参照)。

高齢者なら、圧迫骨折(上下方向からの力が加わって生じる背骨の骨折)によるものが多いでしょう。壮年期の方なら、重い物を持ち上げた

り、無理な体勢がたつたの「椎間板ヘルニア(背骨の間のクッション材である椎間板が変形して飛び出し、神経を圧迫する)」が疑われます。このヘルニアが進行し、背骨にある神経の通り道である脊柱管が狭くなる「脊柱管狭窄症」になることも。

ほとんどの腰痛は、そのような整形外科的な原因で起こるそうです。しかし、がん細胞が転移したり、膨らんだ腫瘍(がん)によって神経が圧迫されて起こる場合もあります。また尿管結石や腎結石でも腰の周辺が痛くなったりします。

睡眠中や座っていれば痛くないのだが、体を起こしたり横を向いたとき、あるいは歩き出したときに痛くなるなら、外科的な腰痛の可能性が高いでしょう。動かなくても鈍痛が続くという腰痛は、大病のサインかもしれません。

マッサージへ行く前に
病院で診察を

外科(整形外科)ではヘルニアや脊柱管狭窄症などを診断するため、MRI検査を行います。骨の内部組織、椎間板や靱帯、筋肉までチェック

できます。その際、「ちよつと怪しい」となれば、その原発巣(最初に腫瘍が発生した病変のこと)を探るため、内科医による診断という流れに。

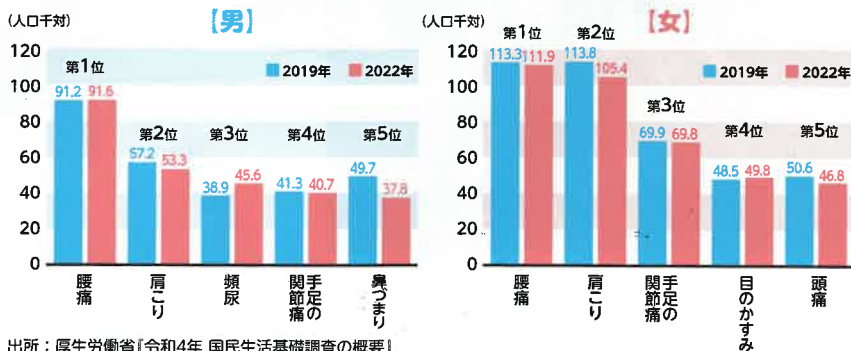
逆に、内科で腰痛の相談を受けた場合、痛み止めの飲み薬や湿布が出ますが、それでも痛みが続けば、整形外科での検査に移ると思います。

医療機関に行く前のマッサージや鍼治療ですが、私はおすすめしません。一時的に楽になることで、隠れた病気の発見が遅れてしまう可能性があるからです。痛みが続くなら、病院で受診してください。

腰痛の際に処方される鎮痛剤や湿布、病院で処方される薬や市販薬も痛みを和らげるだけですから、残念ながら完治にはつながらないことが多いと認識してください。

薬だけでなく、コルセットのように体幹を覆っている腹横筋などのインナーマッスルを鍛え、腰(骨)にかかる負担を軽減した方が、より症状の改善につながる可能性があります。腹式呼吸法の応用である「ロングブレス」などのトレーニング法もありますね。どのメソッドも、習慣化して持続することが大事です。

男性・女性別、有訴者の症状
(複数回答)



出所：厚生労働省「令和4年 国民生活基礎調査の概要」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。