

その常識、間違っている!?

腰痛のホントのはなし



腰痛は
とにかく安静に?

腰痛に効くのは
湿布や痛み止め?

横になっても痛い
腰痛は危険かも?

腰痛+しびれ
=要注意?



監修 園 茂樹 先生

宇都内科小児科医務院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科センター留学、京都中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：アディバックス株式会社

年を重ねるとともに多くなってくる腰痛。そのほとんどが筋肉の異常からくるものですが、時には重大な病気のサインを示していることも、今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、腰痛が起きた時の対処法や腰痛の予防策などをお聞きしました。

腰痛にまつわる疑問

✕ ずっと続く腰痛には湿布や痛み止めがいい?

慢性的な腰痛の多くは筋肉に原因があるといわれています。湿布(痛をほぐすことで痛みも引いていきますが、湿布(温・冷問わず)や痛み止めの使用では、筋肉の血流改善は望みません。お風呂で痛みが改善する方はカイロを貼るなどして、患部を温め血流をよくすることをおすすめします。また、適度な運動で筋肉をほぐすことも大切です。

✕ 腰痛は痛みが消えるまで安静にするべき?

痛みが消えるまでずっと安静にしていると、腰痛の原因の一つである背筋が衰え回復が遅くなる場合があります。できる範囲で普段どおりに生活して、体を動かすほうがよいでしょう。

○ 横になっても痛い腰痛は注意が必要?

筋肉や腰椎の疲労・老化が原因の腰痛は、横になっても痛みが和らぐのが特徴。一方で、どのような姿勢でも痛みむ場合には大病が隠れていることがあります。

○ 体のしびれを伴う腰痛には要注意?

足のしびれを伴う腰痛は、たとえば椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、神経に問題のある病気の可能性も。まずは病院で診察を受けましょう。

腰痛の原因は筋肉への負担? 気になったら病院へ!

厚生労働省研究班の2013年調査によると、日本人は4人に1人が腰痛に悩まされているといわれており、「なかなかよくなるない」という人も多く見られます。実際、検査で病院にかかると、うち半数は、腰痛で病院にかかると見つかず原因不明と診断される「非特異性腰痛」。実は老化や運動不足などによる筋力の低下がその原因となっていることがあります。こういった腰痛については、安静にしすぎないようにして、痛みが和らいできたら無理のないレベルで日常生活をおこなうことが大事。予防には目張から筋肉を鍛えておくのが一番です。自宅でできるスクワットなど、場所を選ばず手軽にできる運動を続け、生活習慣の一つに組み込むようにしましょう。運動以外で筋肉を強化、維持するには、タンパク質やビタミンDを多く含む食材をとることもおすすめです。

一方で、腰痛患者のく少数ですが、病院の検査で異常が見つかる「特異性腰痛」のことがあります。その多くは、突然いつもと違う強い痛みに襲われたり、発熱やしびれなど別の症状も出ていることが特徴。強い痛みや腰痛以外の症状が出ている時にはそのまませず、症状が悪化しないうちに病院で検査を受けることも大切です。

すぐに実践! 腰痛を予防する運動

年齢とともに筋力が衰えていくことで、腰痛が起こりやすくなります。腰痛を予防するには、筋肉を鍛える、維持することが一番大事。筋肉を鍛えると、腰痛のもう一つの原因である骨も強くなります。自宅で手軽にできる、簡単な運動を毎日続けていきましょう。たとえばトイレの後、寝る前の運動を習慣づけるなど、生活行動の一つになるように取り入れてみてください。

前後屈運動	回旋運動	ヒップアップ運動	下肢屈伸運動
<ul style="list-style-type: none"> ①両足を肩幅より少し広めに平行に開いて立つ ②上体をゆっくり前に倒す ③上体をゆっくり起して軽く腰を反らし胸を張る 	<ul style="list-style-type: none"> ①両足を肩幅より少し広めに平行に開いて立つ ②両腕を肩の高さまで上げ左右に振りながら腰をひねる 	<ul style="list-style-type: none"> ①仰向けになり両膝を軽く立てる ②腰は床につけたままお尻を少し持ち上げる ③5~10秒間この姿勢を保つ 	<ul style="list-style-type: none"> ①仰向けになり片足を両手で抱え胸に引きよせる ②もう一方の脚は床にびたつくように伸ばす

栄養バランスのよい食事でも腰痛予防に

腰痛を予防するには、栄養バランスが整った食事をとり筋肉を強化・維持することも大事です。特に、タンパク質やビタミンDが欠如しないように気をつけましょう。

タンパク質	ビタミンD
<ul style="list-style-type: none"> ●肉類(生ハム、鶏ささみ、ローストビーフ、牛もも肉、豚ロースなど) ●魚介類(イワシ、いわし、鰯きたらこ、さるめ、かにまぼこなど) ●卵類(卵黄、ピータン、ゆで卵、うずら卵生、生卵など) ●大豆製品(きな粉、油揚げ、納豆、がんもどき、厚揚げなど) ●乳製品(パルメザンチーズ、凝結牛乳、チーズ、ヨーグルト、牛乳など) 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介類(イワシ、カレイ、鮭、ブリ、しらす干し、サマシなど) ●キノコ類(干しシイタケ、きくらげなど)

症状を正確に伝えるために

診察を受ける際は、腰痛の症状についてメモをあらかじめ作成しておくスムーズに進みます。

- 【時期】いつから痛いのか?
- 【きっかけ】(おかげで)なぜ痛み出したのか?
- 【場所・程度】どの辺りがどのように痛むのか?
- 【痛み時】いつ痛むのか、ずっと続くか(一過性か)?
- 【他の症状】同時に起きている症状はあるか?

多くの腰痛の原因が見つかる、整形外科のエコー検査に注目

近年、腰痛の原因を調べるためにエコー検査(超音波検査)を取り入れる整形外科が増えています。レントゲンやMRI、CTなどの画像診断は骨の異常を調べるのに適していますが、エコー検査は多くの腰痛の原因である筋肉の異常を調べられるのが

特徴。調べる部位にゼリーを塗り、機器を当てながら観察し、神経や筋肉、血管の状態を詳しく知ることができます。原因がわからない腰痛に悩まされている方は、エコー検査を取り入れている整形外科を受診してみてください。