

危険な腰痛を

見分けるためのサイン



現代では腰痛に悩む人は増えており、年齢層も若者から高齢者まで広がっています。

また、その80パーセントもの方が、原因について特定できない痛みを抱えているといいます。私たちの身体はとても複雑です。

腰痛の原因は？

腰痛には種類がある

腰痛といえはすぐに思い浮かぶ「ぎっくり腰」のように、腰に無理な力を加えたり使いすぎによつて、筋肉や骨が傷んで起こるものだと単純に考えられがちですが、実は「あなたの腰痛の原因はこれ！」と特定できることは少ないのです。むしろ複数の要因が重なり、腰痛が起こることのほうが多く見られます。

腰痛の原因となりうる障害や病気は、とてもたくさんありますが、大きく分けると左の表の4種類に

腰痛のさまざまな原因

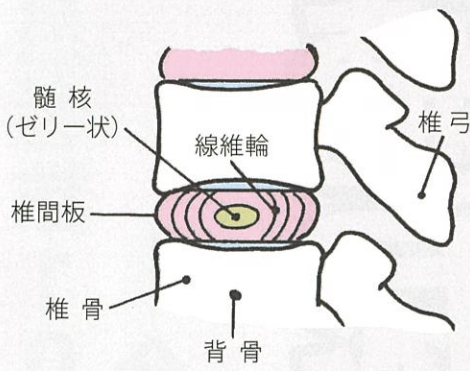
腰のしくみは次ページの図のようになっています。こうした腰の組織が、さまざまな要因により刺激を受けたり、損傷したりすると腰痛が起こります。

激しい運動をする人や、一日中同じ姿勢で仕事をする人は、腰にかかる負担も大きく、腰痛になりやすいといえるでしょう。がんばって重いものを持ったその瞬間、腰を痛めることも少なくありません。

分類できます。

①骨や筋肉の障害	・ぎっくり腰・腰痛症・椎間板ヘルニア など	どんな痛み？ 前かがみになるなど、特定の動作をしたときに痛む。
②神経の障害	・坐骨神経痛・带状疱疹 など	どんな痛み？ 皮膚の表面近くがチクチク、ピリピリと痛む。
③ストレス、うつなどの精神的・心理的要因	・心因性腰痛症	どんな痛み？ ストレスが大きくなるほど痛みが増す。慢性的な腰痛。
④内科的疾患	・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がん・肝硬変・肝臓がん・腎盂腎炎・子宮筋腫 など さまざまな病気	どんな痛み？ 安静にしているも（夜、眠っている）痛む。

↑ QOLを高める! ホームドクター・アドバイス



腰椎の構造 (図)

ん。同じ姿勢で長時間机に向かっている人にも腰痛で苦しむ人が多くなります。

内臓疲労が原因となつて、腰が痛むという場合もあります。この場合は暴飲暴食を避け、温かいもの、柔らかいものを食べ、内臓をいたわることで改善できます。

ところが何かしらの病気が原因で腰痛が起こっている場合、つまり内科的疾患が原因の場合は、例えばいくらマッサージをしても湿布薬を貼っても治りません。痛み

の原因は「腰」ではなく「内臓」だからです。痛みの原因となつている内臓の病気を治さなければ、腰の痛みも治りません。ただし、これらは前頁の表の④にあたりますが頻度としてはまれです。

ある程度の期間、湿布薬を貼っても効果がなく、痛みが和らがないという場合は、腰以外の場所に腰痛の原因となる大きな病気が潜んでいるということも考えられます。

そのほかにも、傷や病気が治つたのに痛みが残って長く続いているという場合は、何らかの原因で

こんな病気が原因のことも!!

慢性胃炎 / 胃潰瘍 / 十二指腸潰瘍 / 胆嚢炎 / 胆石症 / 胆道結石 / 腎盂腎炎 / 尿路結石 / 子宮筋腫 / 卵巣嚢腫 / 卵巣炎 / 腹部大動脈瘤 / 帯状疱疹による神経痛 …… など



神経が障害されて痛みが起こっていることが考えられます。このような痛みは「神経障害性疼痛」と呼ばれ、市販の鎮痛薬ではほとんど効果が得られません。

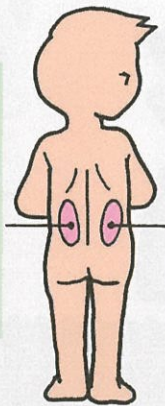
こうした長引く腰の痛みについては、早めに医療機関できちんと調べてもらいましょう。

長引く前に 検査と適切な治療を

加齢や運動不足によつて腰の筋肉は衰えていくため、診察や画像

痛む部位によつて考えられる病気

背骨の右側
十二指腸潰瘍、
右の腎結石



背骨の左側
肺炎、膵癌、
左の腎結石

検査で異常が見つからない腰痛については、姿勢の悪さや筋力低下が大きな原因と考えられてきました。しかし、実際にはそれだけでは説明できない、原因不明の腰痛がたくさんあり、実はこうした痛みには、ストレスなど心の問題が深く関わっていることがわかってきました。

慢性的なストレスにより、ドーパミンという、痛みを抑える脳内物質の分泌が減り、痛みを強く感じてしまいます。

その痛みを我慢することがさらなるストレスとなつて、腰の痛みもストレスも慢性化してしまうこととなります。

思いあたるストレスがある場合には、かかりつけ医や病院を受診して痛みについて相談、検査を受けるようにしてください。

