

# 腰痛原因はさまざま

## 重大な病気のサインかも

腰痛に悩む人は若者から高齢者まで幅広い年齢層でいます。しかし、原因はさまざま。すぐに特定できるというものではありません。

腰痛といえば、「ぎっくり腰」をすぐ思い浮かべ、腰に負荷がかかり筋肉や骨が痛んで起こると考えがちですが、実際には複数の要

因が重なって起こることが多く見られます。痛みの原因別にみると、①骨や筋肉の障害②神経の障害③精神的・心理的要因④内科的疾患の4種類に大きく分けられることができます。

【骨や筋肉の障害】ぎっくり腰、腰痛症、椎間板ヘルニアなど。前かがみになるなど、特定の動作をしたと

きに痛む。

【神経の障害】座骨神経痛や帯状疱疹など。皮膚の表面近くがチクチク、ピリピリと痛む。

【精神的・心理的要因】心因性腰痛症。ストレスが大きくなるほど痛みが増す。慢性的。

【内科的疾患】胃潰瘍、十



## 脳の健康

脳は喜び、悲しみ、不安、怒りなどの感情を持つています。また、痛み、痒み、しびれなどの感覚も感じています。例えば、指を包丁で切ったとしても、痛みを感じる脳が働いていなければ、痛みを感じることはありません。

逆に、強い不安に苦しむと、胸が苦しくなったり、動悸が強くなったり、ふらふら感やしびれ、手のふるえなどが出現します。これは、自律神経が興奮して起こる現象です。

同じように、うつ病でも自律神経に異変が起こっており、めまい、頭痛、口渇などが出現するとともに、痛み

を感じやすくなります。もう一つ面白い例をあげると、切断されて失った指先の痛みを感じる場合があります。これを「幻肢痛」と言いますが、脳が勝手に無いはずの指先の痛みを感じるのです。

## 脳が体の症状を作り出す

原因がわからなくて医者も困ってしまうような身体症状を訴え、様々な診療科の外来を受診する患者さんがいます。治療法は見つからず、苦しまざれに

安定剤（抗不安薬）が処方されますが、何の効果もみられません。挙句に「気のせいだ」で終わりにされる

のがおちで、患者さんは長い間苦しむことになります。これは「気持ちの問題、気の持ちよう」では済まされません。脳が体の症状を出しているのです。悩み、ストレスが原因のこともありますが、ちょっとした体の異

変が気になったことから、体の症状が出現し、不安になればなるほど、その症状に心が縛られてしまい、ますます症状が強くなっていくのです。

このような状態を精神科では「身体表現性障害」と呼びます。よくみられる症状としては、しびれ、ふらつき、

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。安静にしていても痛む。

× × 診察や画像検査で見つからない原因不明の腰痛には、ストレスなどの心の問題が深く関わっている場合があります。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、痛みを強く感じるのです。また、内科的疾患が原因の腰痛は、内

痛み、ほてり、歯の違和感などがあげられます。症状に強くとらわれてしまっており、思考回路ががんじがらめになっている状態ですから、気持ちを整理する、悩みを解決する、という方法ではうまくいかなないことが多いです。

「心のとらわれ」を治す良い薬があります。それはうつ病の薬（抗うつ薬）の一種で、SSRIと呼ばれるグループの薬です。服用すると症状への不安・とらわれがすっきり消え、症状も消えていきます。このような原因不明の症状に苦しんでいらっ

しゃる場合は、ぜひ精神科に相談ください。（総合東北病院 精神神経センター 長・渡邊義文）

## てんかん新患外来を開設

南東北医療クリニックは「てんかん新患外来」を開設しました。

神経内科の土屋真理夫医師が担当します。診察の対象は原則として15歳以上。診療時間は金曜日（第2金曜日を除く）の午後2時から午後3時半まで。1人30分から1時間程度で、予約が必要です。受診には発作症状を説明できる家族と一緒に来てください。セカンドオピニオンの診察にも応じます。

必要に応じて、東北大学大学院医学系研究科てんかん科の神一敬准教授と併診、または東北大学病院で入院精査する体制を取っています。

電話でのご予約・お問い合わせはフリーダイヤル0120(14)5420(午前8時30分～午後5時、日曜・祝日除く)へ。