

くす通信

第235号
2020年9月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

整形外科より

腰痛について

理学療法士より

運動行って腰痛を予防しよう

9月



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

理学療法士から説明!

運動行って腰痛を予防しよう



三輪 栄太郎

リハビリテーション科
理学療法士

安静は世界の非常識

腰痛は安静が必要とされてきましたが、現在それは世界の非常識となっています。腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続け、安静は最小限にするべきといわれています。しかし、腰痛の原因が分かっている時は、無理に運動せず、医師の指示に従う必要があります。痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれており、痛みを増大させる理由として、不快感、不安、不眠、恐怖、疲労、抑うつなどに加えてサルコペニアやロコモティブシンドロームなどが注目されています。

サルコペニアと腰痛

サルコペニアとは、加齢によって生じる骨格筋量の意図しない喪失と定義され体幹筋よりも四肢に起こりやすいといわれています。加齢に伴う骨格筋の減少は下肢においても起こりやすく、運動機能障害を生じます。慢性の腰痛では、体幹筋は必ずしも減少しておらず、下肢筋力や全身の骨格筋の減少を受け、脊椎のバランス不良を来し、脊椎に対する負担が増大することで腰痛を引き起こしている可能性がありますと考えられています。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)と腰痛

ロコモは、骨粗鬆症、加齢に伴う筋力低下、変形性脊椎症、変形性関節症等が原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。腰痛とロコモの関連について、いくつかの報告があり、筋骨格疾患、うつ状態、高血圧などがロコモに与える影響を調査したところ、腰痛によりロコモのリスクが増加することを報告しています。別の調査では、ロコモには膝痛や身体活動性に加え腰痛が関連していたと報告されており、ロコモが特に中高年から高齢者において腰痛と関連することを示しています。

【座ってできる腰痛体操】

前後運動 10回繰り返す

- 丸めたタオルをお尻のでっぱりに当たるように敷き、腰かける。手を前で組み、息を吐き



ながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしま
うイメージで丸まる。

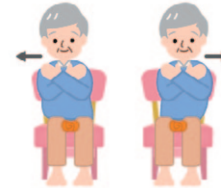
- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すよ
うに上体を移動させる。

ポイント 前へ行くときは腰を反らさない。
胸を開くイメージです。



並行運動 10回繰り返す

- 丸めたタオルを真ん中に置く。肩
の高さが変わらないようにしながら、
左右どちらかに体重をかけて
いく。バランスが崩れるぎりぎりの
ところで停止。

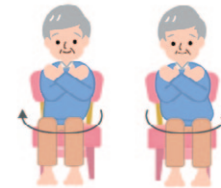


- 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆
方向にもゆっくりと倒していく。

ポイント 移動した側の肩が下がらないように。
左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

円を描く運動 10回繰り返す

- 手を前で組み、お尻で円を描いて
いく。できるだけ大きく。頭の位
置は変わらないようにして、体幹
部分をしっかりと回す。
- 逆回転。苦手な方向があれば、そ
の方向へ重点的に動かしましょう。



ポイント 息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

【これだけ体操®】

猫背姿勢や重い物を持つ仕事などを原因とする腰への負担
で起こる腰痛に効果が期待できます。

これだけ体操

ポイント③
両肘・肩甲骨を内側に寄せ
胸を開く

ポイント④
息を吐きながら手のひらで骨盤を
前に3秒押し込む

このときは中止!

痛みがお尻から
太もも以下に響く場合は中止し、
整形外科の先生にご相談ください。

あごは
上げない

ポイント②
両手を後ろに回し、
骨盤にあてる
指先を下向きに揃え、
両手を近づける

膝は
曲げない

ポイント①
脚は肩幅より
やや広めに平行に開く

腰痛について

整形外科医師

ふくだ かずあき
福田 和昭



腰痛はほとんどの人が生涯に1度は経験し、毎年2割弱の人が悩まされているとの報告があるポピュラーな症状です。しかし、腰痛で最初に病院を受診したときに原因がはっきり特定できるのはわずか15%といわれています。はっきり特定できる腰痛の中でも、重大ながんの転移や大動脈瘤、脊椎炎などは全体の1%程度で多くはありません。炎症や内臓に関連する重大な腰痛の特徴としては、安静にしても痛む（寝返りの時に痛みが出るなどは除きます）夜間痛みで眠れない、そういった症状が継続するときには精査が必要です。

さて原因の特定できない腰痛の患者さまがほとんどなわけですが、幸い急性腰痛症のほとんどは一時的な症状にとどまり軽快します。ですから、明らかな重大な病気がない場合は心配しすぎる必要はありません。病院で検査した結果、原因がわからなくても、わからないほうがむしろ多いわけですからあまりがっかりしすぎないほうが良いと思います。原因追及にとられるあまり症状が長引いているのではないかとと思われることもあります。

レントゲンやMRIの検査を行うと椎間板の高さが減っていたり色が変わっていたり外側に膨らんでいたり、骨の一部がとげのように変化している人がいます。主に加齢による変化ですが、20歳以降ではほとんどの人に見られる変化であり、大半が無症状です。

ただし中には痛みが慢性化したり何度も繰り返す人もいます。急性の腰痛症の経過は概ね良好で、中長期的には日常生活に支障がないものが多いのに対し、慢性腰痛は日常的に支障をきたして困る人が多いといわれています。

慢性化や再発を防ぐコツのようなものはいくつか分かっています。禁煙、適度な運動、こういった行動やストレスを受けると痛みが出るのかを自分で認識して避けるようにすることも有効でしょう。また腰痛があるときはじっと安静しておくべきと考える人もいますが、痛みの範囲内で、仕事を含めた通常の活動をできる範囲で維持することが慢性化や再発を防ぐのに有効であるとの報告もあります。

痛み止めについては一定の効果が認められていますが、急性期と慢性期、下肢の神経痛を伴うものなどでそれぞれ違ったタイプの薬があります。整形外科であればこの病院でも処方可能だと思いますので相談されるとよいと思います。骨粗鬆症そのものは直接腰痛の原因となるわけではありませんが、骨折や変形の結果痛みの原因になることがあります。

鎮痛薬

急性期

- 「ロキソニン」
- 「ボルタレン」
- 「アセトアミノフェン」



慢性期

- 「サインバルタ」
- 「トラマール」
- 「ノイロトロピン」



下肢の神経痛

- 「リリカ」
- 「タリージェ」

※医師・薬剤師の指示に従って服用してください。

整形外科の紹介

整形外科は四肢、背骨に関連する骨・関節・筋肉・神経などについて診療を担当し、広範囲な知識や技術が求められます。医療の進歩とともに広だけでなく体の部位ごとの専門性も深くなってきており1人ですべてをこなすことは難しくなっていますが、当科では8人の整形外科医がそれぞれ得意とする分野を持つことでカバーしています。また整形外科医は全身的な問題にやや苦手意識を持つことが多いのですが、他の多くの診療科と連携することで、対応の難しい別の病気のある患者さまや全身的な管理が必要な患者さまの治療を行えることも当科の特徴です。基本的には入院が必要な手術を中心とした診療を行い、通院でのリハビリ治療などは自宅近くの病院でお願いしています。



国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。