

# 腰痛治療 について



オリーブ内科クリニック  
院長 鈴木 義明

〔経歴〕  
藤田保健衛生大学卒業(平成8年)  
坂文種報徳会病院 麻酔科  
名古屋大学 環境医学研究所  
ドイツ エルランゲン大学 生理学  
尾洲病院 内科  
木曾川市民病院 疼痛外来

## 腰痛の種類

Q 今日悩んでいる人も多い、「腰痛」について教えてください。

A 一言で「腰痛」と言っても様々な症状があり、今日は**急性腰痛・慢性腰痛症・脊椎手術後腰痛**の3つのお話をします。

## 急性腰痛

Q では急性腰痛のお話から聞かせてください。

A 物を拾おうとしたり、中腰で重いものを持ちたり、体を捻ったりした際に、「ギクッ」と腰が痛くなり、だんだん動けなくなったりすることがあります。このようなケースは、**腰椎や椎間板や腰椎周囲の筋肉に損傷**をきたしていると思われま

Q いわゆるギクッリ腰ですね。もしそうならどうした場合は、まずどのように対処すればいいのでしょうか？

A 物を持つとき、中腰で重いものを持ち、体を捻ったりした際に、「ギクッ」と腰が痛くなり、だんだん動けなくなったりすることがあります。このようなケースは、**腰椎や椎間板や腰椎周囲の筋肉に損傷**をきたしていると思われま

Q **神経ブロック注射**というのは具体的にどのような治療ですか。

A 神経には運動神経、知覚神経、自律神経の3種類があり、さらに自律神経は交感神経と副交感神経に分かれ、電気的活動によってあらゆる情報を伝達します。神経ブロック注射はその知覚神経や交感神経で伝えられる情報を注射にて限定的な範囲を遮断する方法です。交感神経をブロックすると、血管や筋肉の緊張が和らぎ、血液の流れも良くなります。痛みが適切に治療されずに放置され、

痛みが長く続き、交感神経の影響により血行の悪い状態が続くと、血液に乗って体内組織に運ばれるはずの酸素が不足し、発痛物質が発生して、元の痛みが増幅されることとなります。このメカニズムを遮断するのが神経ブロック注射です。

## 慢性腰痛

Q 次に慢性腰痛症について教えてください。

A 腰痛が3か月以上持続していれば、**変形性腰椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰椎すべり症や腰椎圧迫骨折**などの病気が腰部に存在している可能性があるためMRI検査を受けることをお勧めします。痛みが長期に及ぶと精神的要素が痛みを助長し、**痛みメカニズムが複雑**になると言われていますので、我慢せず痛み治療を受けることをお勧めします。

## 脊椎手術後腰痛

Q 次に**脊椎手術後腰痛**について教えてください。

A 過去に腰部の手術を受け痛みの原因が処理されたにもかかわらず、**腰痛症が長期に残存**している方では、痛みの原因が**脊髄より上流の中樞神経系に及んでいる**ことがあります。これには先ほど述べた痛みの慢性化のメカニズムが関与しており、このようなケースでは、**脊髄刺激療法**といった方法をとることが多いです。

Q **脊髄刺激療法**とはどのような治療でしょうか？

A 脊髄に微弱な電流を流すことによって痛みを軽減させる方法です。ただし、この治療法は、**大学病院**といった高度な医療が提供できる医療機関のみで受けることとなりますので、当院より紹介させていただきます。

## 腰痛予防

Q では最後に、**腰痛にならない為の予防法**としてなにかあれば教えてください。

A 体を支える体幹の骨や筋肉が衰えると腰痛が起こりやすくなりますので、カルシウムやビタミンをバランス良く摂取し、継続的な運動やストレッチを行い、筋力を維持することが必要です。中でも**体幹トレーニング**は体のバランスや筋力を改善、維持することができ、腰痛予防に有効であると言われています。

Q すでに腰痛になってしまった人はどのような方法が適しているのでしょうか？

A 腰痛のある方には腰の負担を軽減するため、水中ウォーキングにて筋力をアップすることができ、**しかし、腰への負担はゼロではないので、痛み治療をうけながらトレーニング**することをお勧めします。

次回は、「**肩の痛み治療**」についてのお話を伺います



オリーブ内科クリニック  
0587-21-1177  
〒492-8145 稲沢市正明寺3丁目191  
olive-cl.com



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
PM4:30~ 6:30	●	●	●	●	●	/	/
診療科目	内科		ペイン(痛み)内科		リハビリテーション		

名鉄「小池南」バス停前