

「腰痛の原因とその予防」

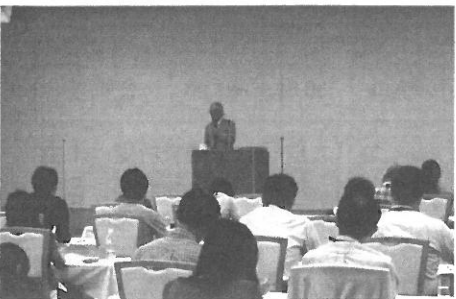


国家公務員共済組合連合会
東京共済病院
名誉院長 河端 正也

整形外科領域における患者の最も多い訴えは、「腰痛」と「肩こり」である。腰痛を主訴とする疾患には、肥満および習慣的な不良姿勢・運動不足による筋力低下などが原因の「腰痛症」、脊椎の年令的变化から腰痛を訴える「変形性脊椎症」、腰椎椎間板の弾力性の低下や変化、それにより下肢症状を伴う「腰椎椎間板症」「腰椎椎間板ヘルニア」、腰椎骨の椎弓部分に先天的または後天的分離が起こる「腰椎分離・すべり症」、腰部の脊柱管が加齢変化で狭くなることで起きる最近特に注目されている「腰部脊柱管狭窄症」がある。

これらの予防で最も基礎的で重要なのは、体調の自己管理であり、特に体重である。その目安はボディマス指数（BMI）25未満が正常とされており、正常に近いほうが腰痛予防、さらに治療上望ましい。

実際の予防対策としては、まずは「良い姿勢」を保つことである。立位でも座位でも常に脊柱の生理的彎曲が維持されているのが良い姿勢で、良い姿勢を維持することが脊柱の加齢変化を最小限に食い止め、腰痛発生を予防する。良い姿勢を意識的に保とうとする努力そのものが脊柱周囲の筋力強化につながる。次に「抗重力筋の強化」である。



抗重力筋は、地球の引力に対して姿勢を保つために抵抗する筋肉のことで、脊柱傍筋群、腹筋群、骨盤内筋群、大腿四頭筋などがある。ウォーキングは、脚の動きに合わせて体が前後にリズムカルに揺れている。まさに脊柱傍筋の訓練となり、歩くことが腰痛の予防になる。自転車漕ぎは、脚を交互に持ち上げることが繰り返すことで、骨盤内筋の腸腰筋（股関節を曲げる）の強化となり、また大腿四頭筋（膝を伸ばす）や大殿筋（骨盤を起こし、腰の前ぞりを減らす）の訓練にもなる。これにより、歩行時に脚を持ち上げる鍛錬にもなり、段差でのつまづき防止と腰痛予防を兼ねる。

日常生活の動作や仕事より、「くび」や「腰」を痛める機会が非常に多いため、整形外科領域において「腰痛」「肩こり」を訴える患者は多いのだが、

予防に勝る治療はない。