

腰痛は二足歩行の代償!? 治療は原因を明確にすることから

二足歩行をする人間の腰には、上半身を支えるために常に負荷がかかっています。さらに前傾など腰に負担のかかる姿勢では、通常の数倍の負荷に。本来、人間の体には腰への負担を軽くするしくみが備わっていますが、何らかの原因でそのしくみがうまく働かないときなどに腰痛が起こります。

腰痛にも痛みや症状がいろいろあります

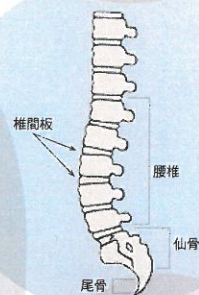
腰痛には、ギックリ腰などのように、突然激しい痛みを伴って起こる「急性腰痛」と痛みが長期間持続する「慢性腰痛」に大別されます。

痛みの種類や症状

- 腰だけの痛み
- 腰から響くような痛み（放散痛）
- おしりや太もも・脚に痛みやしびれも同時に出現
- 足の力が抜けて歩けない（マヒ）
- 排尿時に違和感を感じるような神経の症状

神経の症状は痛みよりも軽視できないサイン!!

腰椎の中には、脚の運動や感覚をつかさどる神経が通っています。その神経が、圧迫されると、脚の痛みやしびれが現れることがあります。



骨格が原因の腰痛

- 腰部椎間板ヘルニア
- 脊椎分離症 ● 脊椎すべり症
- 骨粗しょう症 など

隠れた病気が原因のことも

腰痛の原因は加齢や長年の生活習慣などの積み重ねにより、腰椎またはその周辺組織、筋肉や神経に何らかの異常が起きて発生する腰痛がほとんどです。しかし、なかには十二指腸潰瘍、胆石などの消化器系の病気、尿管結石、腎盂炎などの泌尿器系の病気、さらに子宮内膜症などの婦人科系の病気が隠れている場合があります。さらにははっきりした原因が特定できない慢性腰痛のなかには、ストレスが原因とされるものもあります。

だから、医療機関(整形外科)で検査を!!

問診 診察 ①

腰痛に発熱、吐き気などの症状を伴っている場合は、内科系疾患の可能性があるので、速やかに診察を受けることが大切です。

患部の外見上の変化や筋力を確認したり、神経の症状の現れ方を見ます

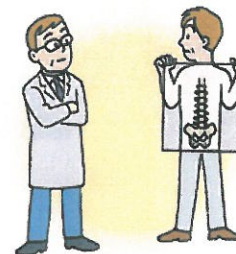


医師に症状を
しっかり伝える!

- ・どこに どんな痛みが いつ頃からあるか
- ・自己判断せずに、できるだけ詳しく
- ・事前に伝えることのメモを用意しておく

検査 ②

症状に合わせて骨や筋肉の状態などを調べるための検査を行います



X線撮影 ▶ 骨や関節の状態のチェック
MRI ▶ 神経や筋肉の状態のチェック
骨密度測定 ▶ 骨の密度を測定し骨粗しょう症でないかをチェック
血液検査 ▶ 血液の成分から内臓の病気でないかをチェック

治療 ③

痛みを緩和する対症療法に加えて原因を取り除く治療を受けます

痛みの緩和 ▶ 消炎鎮痛剤、筋弛緩剤、ビタミン剤の服用、注射
装具療法 ▶ コルセットをつけて患部を固定し腰の負担を減らす
その他 ▶ 手術・理学療法や日常生活で腰痛を防ぐための腰痛体操、指導など

注意!! 医師でなければ検査はできません

はり・灸・マッサージ院、接骨・整骨院などでも、腰痛の痛み改善のための施術を行っています。医師とは異なり、検査はできません。適切な治療のためにも、まず医療機関で検査し、医師の診断を受けてください。隠れた病気を見過ごしてしまう可能性もありますので、自己判断だけでいきなり施術を受けるのは避けましょう。