

はいから

HIGH★CARAT

vol.55

歳をとって、素敵なこと
<http://www.hi-carat.co.jp/>

特別インタビュー

坂東真理子さん
武良布枝さん

健康

腰痛を知る

ほっこり日帰りの旅
箱根

エンターテインメントインタビュー

堺 雅人さん

巻頭インタビュー

高畑淳子さん

輝ける女性たち

秋号巻頭特集



Autumn 2010

うれしい！
読者プレゼント
もあります

温泉旅行あり



東京女子医科大学附属 八千代医療センター

名誉病院長 **伊藤達雄先生**

ご存知の通り、腰痛は若年層より中高年に多くみられます。手術を要するほど重大なものは少ないのですが、治療だけで治すものでもありません。痛みを完全になくすのは難しく、痛みの原因である日頃の姿勢や生活動作などを見直し、自分でコントロールすることが大切なのです。

上半身の体重を支える腰椎 軽い動作でも腰への負担は大

腰痛の最も大きな原因は、腰椎（背骨の腰部）への負担です。人間にとって背骨はいわば大黒柱です。家の大黒柱はしっかりとした地面に打ち据えられています。二足歩行の人間の背骨は不安定な骨盤の上にあり、腰椎は重い頭と上体を支えなければいけません。

腰椎にはどの程度の負担がかかっているのでしょうか。スウェーデンのある調査において、直立時に椎間板にかかる圧力を1とすると、おじぎをしただけで2〜3倍の圧力がかかることが分かりました。日頃の何気ない動作でも、腰には大きな負担

腰痛を一番よく分かっているのは自分自身 痛みの原因を把握し、自己管理を徹底

多くの中高年が頭を悩ませる腰痛。腰に良いと言われ、通院やマッサージ、鍼、お灸などをつづけても、痛みが解消しないという方も多いのではないのでしょうか。腰痛の原因となっている行動を見極め、自己管理の徹底を推奨しているのが伊藤達雄先生（東京女子医科大学附属 八千代医療センター 名誉病院長）です。加齢と腰痛との関係、中高年女性に多い腰痛、正しい対処方法についてお聞きしました。

がかかっているのです。もちろん腰への過度な負担は、腰痛を引き起こす要因に他なりません。

ひと言に腰痛といっても様々な種類があり、次の5つが代表的な腰痛として分類されます。

- ① 筋肉性腰痛
筋肉疲労や血行不良により痛む
- ② 椎間板性腰痛
椎間板がつぶれたり、ヘルニアが生じて起こる
- ③ 骨性腰痛
骨の変形や骨折などで起こる
- ④ 椎間関節性腰痛
骨を連結する関節の不具合で起こる
- ⑤ ストレス性腰痛
精神的ストレスにより軽い腰痛が強くなる

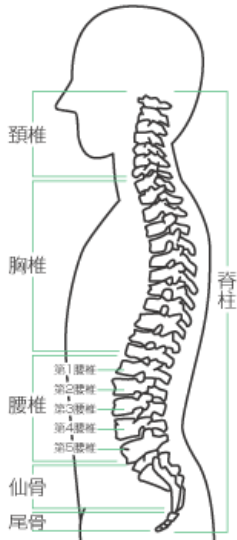
場合によってはこれらの腰痛が同時に生じ、痛むこともあります。

また腰痛は、脚や下半身に痛みやしびれを伴うことがあります。これは腰椎から臀部、太ももの後面からすねへ出ている神経に、圧迫などが生じているためです。なかには腰には痛みがないものの、脚にのみ症状が出ているという方もいます。

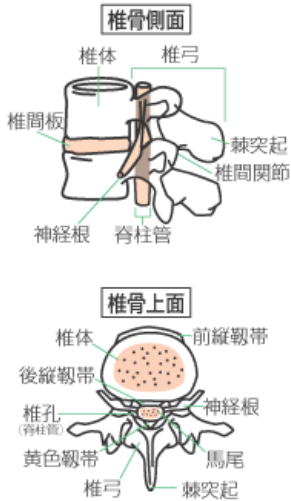
加齢で椎間板や椎骨が変形し、腰痛を引き起こす

中高年に腰痛が多い理由ですが、年をとれば誰でも白髪が生え、シワが増えます。同時に体の内側も加齢と共に大きく変化しているのです。背骨においては腰椎の加齢性変化（変性）が挙げられます。椎間板や椎骨が変性し、周辺の神経

背骨(脊柱)の構成



腰椎の構造



特徴的な症状は「間欠跛行」です。これは一定時間歩いてい

ることがあります。変性すべり症などは脊柱管を狭くするため、脊柱管狭窄症を併発することがあります。

また、体を動かすと痛むことが多く、痛む日や痛まない日が交互にあるのが特徴です。若い頃にスポーツや重労働などで腰に負担をかけていた人ほど、腰痛になりやすいと言えるでしょう。

若年層は急性腰痛(外傷、椎間板ヘルニア等)が多く、数日で軽快します。一方、中高年層に多いのは慢性腰痛です。激しい痛みはなく、安静にしていると痛みが和らぎます。何となく腰が重い、起床後にすっと立てない、長時間座っていて立ち上がろうとしたときに痛む、などが多くみられます。年齢と共にこうした症状の頻度が増し、慢性化していくのです。

が刺激されると、腰のみならず脚に痛みが走るようになります。脚のしびれや脱力、さらに排尿の異常を伴うこともあります。高年齢者は年のせいと考えて放っておく傾向があります。しかし、これら神経の症状は腰痛より進行している可能性もあり、注意が必要です。神経障害を放置して麻痺状態がつづくと、回復が非常に困難になります。

中高年に多い腰痛 閉経後の骨粗鬆症も原因に

【腰椎症】

中高年の腰痛で最も多いのが「腰椎症」です。腰部の椎間板や椎骨、椎間

関節などに加齢性の変化が起こり、慢性的な腰痛が現れるものです。いわば老化による腰痛です。主な症状は、慢性的に繰り返す腰の痛み。強い痛みは3日もすれば軽くなることが多いのですが、無理をするとまた痛み出します。とりわけ起床後に動き始めるときに痛むのが特徴です。痛みが強いときは消炎鎮痛薬で緩和、コルセットを着用します。痛みが落ち着いたら、腰を支える腹筋や背筋の筋力を強化する体操を心がけます。

【脊椎分離症・すべり症】

「脊椎分離症」「すべり症」では、椎骨の前と後ろをつなぐ部分が離れた(分離)、椎骨の並びがずれたり(すべり)して、不安定になり、神経を刺激して腰痛・下肢痛を起こします。

脊椎分離症は若い頃にスポーツに励み、中高年になって発症するケースもみられます。腰まわりの鈍痛で長時間立っていたり、重労働をすると痛みが強くなります。

すべり症は脊椎分離から起こる「分離すべり症」と、老化によって起こる「変性すべり症」があります。脊椎が大きくずれることで神経を圧迫し、腰痛、脚の痛み、しびれを引き起こします。背中にくぼみが出ることもあります。

場合、腰に負担がかかるような動作や運動は避けたり、軟性のコルセットを用います。痛みやしびれには消炎鎮痛薬、筋弛緩薬などを使いますが、急性でなければじっくりと温熱療法に取り組むのも良いでしょう。腹筋、背筋の筋力強化をしていきます。

【脊柱管狭窄症】

腰痛や坐骨神経痛、歩行困難の原因となるのが「脊柱管狭窄症」です。腰部の脊柱管が狭くなり、そこを通る神経を圧迫するものです。先に説明した腰椎症、

と脚にしびれや痛み、脱力が生じ、歩けなくなり、しばらく休むと歩けるようになるというものです。腰をそらせると症状が悪化し、前かがみにすると軽くなります。腰を冷やさないようにし、移動時にはカートや杖、自転車に乗るなど、前かがみの姿勢を保つよう心がけましょう。また、100mと歩けない場合、両脚のしびれや排尿障害の場合では、手術も考慮します。

【骨粗鬆症】

閉経後の女性に多くみられ、骨量が減少して骨がもろくなる骨粗鬆症。背骨は骨粗鬆症による骨折が起こりやすく、椎体がつぶれるようにして折れます。骨折によって背中が丸くなり、身長が縮みます。この圧迫骨折が胸椎の下部から腰椎によく起こります。

圧迫骨折が起きると疲れやすくなり、やがて腰痛が生じます。痛みの強さに応じ、投薬かコルセットを使います。骨粗鬆症によって骨折した人は、再び骨折する確率が高く、骨吸収を防ぐビスフォスフォネート薬やカルシウムなどを摂取、適度な運動をつづけるようにしましょう。骨粗鬆症と同様、過去に卵巣を摘出された方も骨量が低下しやすいため注意が必要です。

そのほか、ストレスも腰痛の一因です。ストレスが原因で肩こりがひどくなる方はいると思いますが、同様にス



トレスが原因で腰痛を悪化させることもよくあります。

放っておいてはいけない腰痛の症状

多くの腰痛は安静にしていれば、痛みは和らぎます。ただし、「安静にしても痛みが増す」「発熱がある」「足首が動かない、温かいが冷たいかが分からない、排尿ができないなどの神経麻痺を伴う」「100m歩けない」という症状が出た場合、必ず病院へ行って医師の診察を受けてください。これらの状況は、背骨の感染・腫瘍や神経の強い障害が疑われ、手後れになると重大な問題を招きかねません。

ラジオ体操、ウォーキングで中高年からの腰痛対策

腰痛は「年のせいだ」と諦める方もいますが、対処次第で多くの腰痛を避けることができます。

確かに変形した骨や椎間板を治すことは難しいですが、中高年でも筋肉を増やして良い姿勢を保ち、腰への負担を減らすことはできます。そこで、おすすめしたいのがラジオ体操です。適度な運動、ストレッチで脚・腰の関節を柔らかくし、血の巡りを良くするのに適しています。また、へそのぞき運動（仰向けになり、お尻を浮かせ、頭を持ち上げてへそをのぞきこむ）、背筋運動も効果的です。全身運動であるウォーキングも足腰を鍛え、心臓や血管、骨によい刺激を与えます。

ただし、痛みを我慢してまで無理に運動をする方がいますが、これは逆効果です。痛みが強くなるような運動体操は避けましょう。また、腰をサポートするコルセットを多用すると筋力の低下を招きますので、コルセットは痛みが強いとき、無理な体勢を強いられるとき、また寒冷時に着用しましょう。腰痛を引き起こしかねない姿勢、体勢を避けることも重要です。「前かが

み」「物を持ち上げる」「体を反らせる」「腰をひねって振り返る」などは、腰に負担のかかる動作です。自分で「危ない」と感じたら、両手で柱や壁に手をかけたり、両膝に両手をつくなどし、腰の負担を軽減しましょう。とっさの予防動作で腰痛を防げることもあります。ちなみに、正しい直立の姿勢は、横から見ると「耳、肩、股関節、ひざ関節の中心、くるぶしの前が一直線」になる状態です。

あなたの腰痛を一番よく分かっているのはあなた自身です。腰痛は病院で治療を受けるだけで原因がなくなるものではありません。そのためには、①自分の腰痛の病名を知ること、②生活の中でやっても良いこと、悪いことを担当医と相談して把握していただく。そして、自己管理を徹底していくことが何より大切なのです。

東京女子医科大学附属 八千代医療センター

<所在地>

千葉県八千代市
大和田新田477-96

<診療>

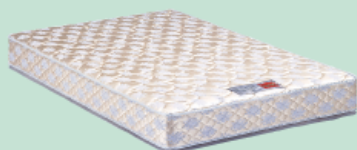
平日 8:30~11:30
13:00~15:30
土曜日 8:30~11:30

TEL.047-450-6000(要予約)

<駅>東葉高速鉄道
「八千代中央駅」徒歩9分

●低反発の心地よい寝心地 <フランスベッド>

ロイヤルスランバー マットレス シングル



通気性の良い連続コイルスプリングの上に低反発フォームを採用。就寝時の姿勢にフィットし、心地よい寝心地を実現します。人生の3分の1と言われる睡眠を見直してみたいかが。178,500円(税込)。 ◆6階 タオル・エプロン・家具売場

●疲れをほぐすクッション

ルルド マッサージクッション



▼もみ玉とヒーターが内蔵

疲れが溜まった腰や首、肩などに簡単にあてられるクッション型マッサージャー(管理医療機器)。内蔵された4つのもみ玉とヒーターの働きにより、血行促進や疲労回復に役立ちます。本体カバーは取り外して手洗いができるのも魅力。7,800円(税込)。 ◆8階 ハートフルプラザ

編集部が京王百貨店で見つけた
体いたわりグッズ

※上記商品へのお問い合わせは京王百貨店新宿店へ (TEL.03-3342-2111)