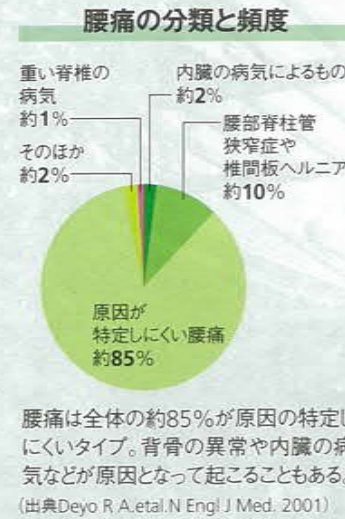


# 腰の痛みは主に筋肉の コンディショニング不足。

じわじわと腰に鈍い痛みを感じる、思うように歩けないくらいの激痛が走るなど、多くの人が一度はつらい腰痛の経験があるのでは？ その原因や体の仕組みを知って、適切なケアを怠らずコンディショニングを整えよう！

## 腰痛の原因はさまざま

人は2足歩行のため腰へかかる負担が大きく、真つ直ぐ立っている状態では、腰椎には体重の約半分の負荷がかかるといわれている。腰痛の約85%は原因が特定しにくいタイプだが、デスクワークや車



## 年齢別に異なる腰の痛み

腰痛は幅広い年齢で起こるが、年代によって主な原因が異なることも。青年・壮年期は主に仕事の環境が原因に。同じ姿勢を続けるデスクワークや立ち仕事、重いものを運ぶ仕事、職業上の腰に負担がかかる動作で起こることが多い。ほかにストレッチなどさまざまな要因が潜んでいる。高齢者は背骨の老化で動きが悪くな



### 原因が特定できる 注意したい腰痛のタイプ

骨格や筋肉のつき方、歩き方のクセなど、うまく腰を支えられないと周辺の筋肉や靭帯がかたくなり、血行不良で筋肉に老廃物がたまり、痛み物質が出ることで腰痛につながる。特に加齢による背骨の老化は引き金に。

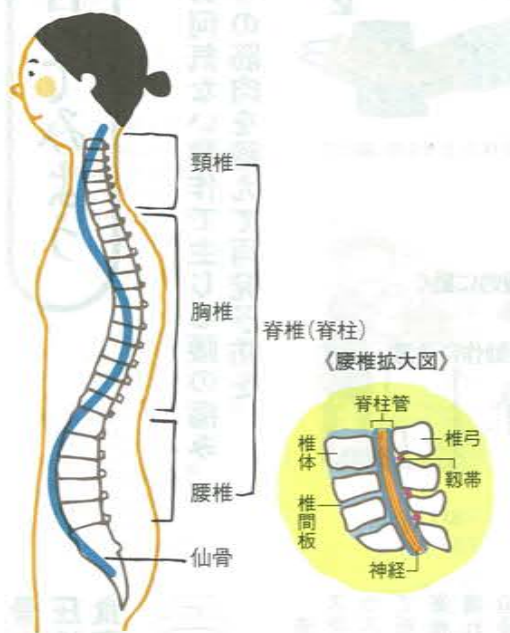
椎間板や骨格が変形する椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症は腰痛を引き起こす3大病として要注意。これらの疾患では、腰以外に足やお尻に痛みがあるのが特徴で、腰痛は二次的に起こるとされている。

### 腰の3大病って…

| 病名      | 原因と症状  |
|---------|--|
| 椎間板ヘルニア | 腰椎の骨と骨との間でクッションの働きをしている、椎間板が弱くなり、その中央にあるゲル状の髄核が飛び出して神経根を圧迫する。背骨の中を走る坐骨神経を刺激すると、お尻やふくらはぎ、太ももに痛みやしびれが出る。                       |
| 脊柱管狭窄症  | 背骨の内部を通る神経や脊髄の通り道である脊柱管が狭くなる病気。腰部の加齢変化によって椎間板の水分が少なくなったり弱くなると関節のつなぎ目に負担がかかり、椎間関節や靭帯が分厚くなって神経根を圧迫する。歩くと痛みが出るが休むと歩ける、という症状が特徴。 |
| 腰椎すべり症  | 腰椎が不安定な状態で動いて、正常な位置からずれることで脊柱管が狭くなり、神経根を圧迫する。脊柱管狭窄症と症状が似ているが、長時間歩行や立ち続けると痛みが強くなる。しゃがむと痛みが治まる。加齢変化があまりないことが多いが20～40歳代でも起こる。   |

### 自分の体を知っておこう

頭痛・胸椎・腰椎と仙骨で構成される脊柱(背骨)が、緩やかなS字カーブを描いているのが理想の状態。このカーブが崩れると、脊椎だけでなく周りの筋肉にも大きな負担がかかり、腰をはじめ首や肩にコリや違和感を感じることが増える。



す。例えば、股関節と肩甲骨がかたい人は腰に負担がかかりやすい動作となってしまうため、腰痛になりやすいといえます。体の動きは個々の筋肉で動かしているのではなく、全身がつながって動いているので、体全体のバランスや体幹がしっかりしていることがとても重要なのだ。「腰の痛み」の程度はそれぞれの体のコンディショニングで変わります。気候や生活環境、精神状態などさまざまな要因があり、一時的なものならば問題はありませんが、長く続く慢性的な痛みになることがあるので、ケアを怠らないことが大切です。

診察時には、痛みの程度や画像などで診断し、内臓疾患や婦人科疾患、またごく希にある緊急を要するガンの転移がみられた場合は、それぞれに専門の治療を行うために鑑別される。また、画像診断などで原因がわかる椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、神経症状などのサインを伴う場合は、「痛みは神経の炎症によって起こるので、腰痛は2次的な症状です。適切な治療で痛みが軽減した後、筋肉をサポートするリハビリを行いましょう」。

腰痛の大半を占める慢性の腰痛症は、体幹を鍛えるエクササイズを行うなど、体の柔軟性を保つ心掛けが予防と改善のために大切だ。



回答者  
あんしんクリニック  
院長 田所 浩さん  
/たどころこう

1997年神戸大学整形外科入局。神戸大学病院、加古川市民病院、大阪回生病院、新須磨病院、兵庫県立総合リハビリテーションセンターで幅広い研修を積み、2002年独立行政法人国立病院機構神戸医療センター(旧国立神戸病院)に勤務。2013年あんしんクリニックを開設。  
<http://www.anshin-clinic.com>

腰痛や肩こりは日本人の国民病といわれて久しい。厚生労働省による国民生活基礎調査(平成30年)では腰痛の自覚症状があると答えた人は、男性では第1位、女性では第2位と高い割合に。だが、腰痛の症状を訴える人でも、画像診断などで骨や神経、内臓などに明らか原因が見られるケースは多くはなく、約85%の人は原因が特定しにくい腰痛だといわれている。では、そうした腰の痛みはどう対処すればいいのだろうか。神戸市中央区のあんしんクリニック院長 田所浩さんにうかがった。

腰痛を訴える人の原因の多くは、筋肉の痛みによるもの。「筋肉は筋膜に包まれていて、この筋膜に痛みの受容体があるといわれています。筋膜は体全体で連動しており、どこか一部がかたくなっていると別の部分に影響が出て痛みが出る」とありま