

高齢者の腰曲がり（後弯症）～その病態と治療～



大分大学
整形外科学講座
講師
宮崎 正志

高齢化社会に伴って、背中が前に折れ曲がって辛そうにしている患者さんが増えています。この腰曲がりの病態は医学的には本来の背骨の配列が乱れ、体が前に倒れている「脊柱後弯症」という病態です。後弯症は子供の頃から背骨の変形が加齢に伴って進行するものや、成人してから椎間板や軟骨が擦り切れておこるもの、また、骨粗鬆症による圧迫骨折で背骨が変形しておこるものがあります。脊柱後弯症の原因は未だ不明な点もあります。脊が、加齢に伴って、背中の筋肉が衰えること、骨粗鬆症による骨が脆くなること、あけられており、女性に多い病態です。後弯が進行しますと、その曲がっている部分の腰痛や長い間、同じ姿勢ができないなどの症状がでてきます。これは背中が常に曲がっているために特定の筋肉に疲労が蓄積されて筋肉痛になるからです。また、背骨の変形があると、その中に入っている神経が圧迫され、下肢の神経痛が出現することもあります。また、体が前に倒れていることで体幹のバランスが悪く、転倒しやすくなっており骨折の危険性が高くなっています。さらに背骨の変形によりお腹が圧迫されて胃液が食道に流れ込んで、むねやけや胃の不快感がでてきたりします。腰曲がりによる容姿の変化も問題です。実際の年齢よりも老けて見られてしまい外出も億劫になって活動性が低下します。

このように後弯症は様々な症状を引き起こし進行していきますので、まずは予防に努めるべきです。先に述べたように後弯症は筋肉の衰えや骨粗鬆症と密接に関連します。食生活に気をつけて、早めに骨粗鬆症の治療を開始した方が良いでしょう。また、背筋や臀筋を鍛え、背中を反らせるストレッチを日常的に行うことが大事です。すでに後弯症になっておられる方は、背筋が衰えており、最初は背中を伸ばすことが難しいかもしれませんが、そのような場合は、段階的に無理をせずに背中を伸ばすことが重要です。このような体操やストレッチで筋肉の血液循環も良くなり症状が緩和することが期待できます。

運動療法を併用しつつ、腰痛が十分に緩和されない場合は薬物療法を行います。近年、様々な種類の鎮痛剤が使用できるようになりました。以前は一般的な痛み止めの非ステロイド性鎮痛剤が多く使用されていたのですが、長期に使用すると副作用で胃潰瘍や腎機能障害が起こることが問題でした。現在では弱オピオイドという麻薬系の鎮痛剤を使用できるようになり後弯症などの慢性腰痛症に使用されています。

運動療法や薬物療法でも効果の少ない後弯症に対しては、手術療法が検討されます。手術療法は非常に進歩しており、以前では難しかった後弯症も理想の背骨に矯正できるようになっていきます。しかしながら、金属製の螺子や棒を使って背骨を切ったりしますので手術時間も長く体への負担も決して軽くはありません。背骨を矯正すると、痛みも改善し姿勢も良くなり、気持ちも軽くなり生活はとても楽になります。問題は手術した部分は背骨が動けなくなること、患者さんの生活によつては支障が出ることもあります。そのため手術前には慎重な検討が必要です。ご自分の生活にあった治療を医師とよく相談することが大切です。

後弯症の正しい知識の普及に努めてまいります。

(順不同)