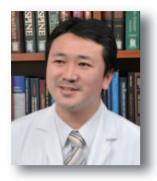
現代腰痛事情

ドクターからのメッセージ

http://kanja.ds-pharma.jp/health/yotsu/



腰痛は、"健康"と"病気"の間の状態自己判断しないで整形外科医に相談を

大分大学医学部附属病院 整形外科 助教 **宮崎 正志** 先生

痛みの原因をはっきりさせる 増えている腰部脊柱管狭窄症

腰痛の原因は、椎間板や椎間関節など整形外科的疾患によるだけとは限りません。内臓疾患や大動脈瘤の破裂、婦人科系疾患や泌尿器科系疾患でも腰痛は起こります。いつから、どこが、どう痛いのか、じっとしていても痛いのか、痛くなったきっかけはあるかなどを十分に聞いていくことから診察は始まります。

整形外科的な腰痛疾患は、"健康な状態"と"病気"との、間にある状態のようなものです。つまり、年齢を重ねていくにつれて、ある程度の痛みが出てくるのは仕方がないことですが、無視してはいけない疾患が隠れていることもあります。たとえば、がんの転移による腰痛なのにマッサージだけで様子をみていたら、神経症状が急激に悪化するということもあるのです。まず痛みの原因をはっきりさせることが大事です。

高齢者に圧倒的に多くて、最近増えているのが腰部 脊柱管狭窄症です。加齢に伴う骨や関節の変性によっ て、背骨の中の神経の通り道である脊柱管が狭くなり、 神経や血管を圧迫するために下肢のしびれや痛みな どの症状が出てきます。典型的なのが間欠跛行で、足 がしびれたり力が入らなくなって歩き続けられなくなるけれど、前かがみで休むとまた歩けるようになります。ただし、 休み休みでないと長い距離を歩けないのは、下肢の動脈硬化によってもおこります。下肢症状があれば必ず腰部脊柱狭窄症とは限りません。脊髄腫瘍の初期症状を呈している場合もありますから、安易な自己判断は しないで早めに整形外科に相談をしてください。

治療の第一歩は血流改善薬の服用あせらず、医師と相談しながら選択

腰部脊柱管狭窄症の治療法の第一選択は、血流を改善するプロスタグランジンE₁(PGE₁)製剤の服用です。 下肢症状は、神経の周辺の血管が圧迫されて虚血状態になるために起こるのですから、血流が良くなれば環境が整って神経が元気になります。症状の出始めに服薬を開始した人は、手術に至ることが少ないのは事実です。

日常生活の指導、コルセットの装着、温めてもいいような状態であれば温熱療法なども手助けになると思います。

服薬しながら、少しでも状態がラクになる方法をプラスしていくのが、治療の基本的な考え方です。痛みには、精神的なものも大きなウエイトを占めています。痛みは本人にしか分からず、客観的な評価は難しいのですが、心の負担を軽くする薬をあわせて使うことで痛みがラクになることもあります。あせらずに、医師と相談しながら症状が改善する方法を探していきましょう。

手術したほうがいい場合もある 受診のタイミング、治療のタイミングを逃さないで

それでも、続けて100mも歩けない、排尿排便障害がおこった、筋力低下が進行した場合には手術を考えます。神経はデリケートなものです。圧迫がひどくなって神経そのものが弱ってくると、手術で圧迫を取り除いたとしても、下肢症状の完全な回復は難しくなります。神経が徹底的にダメージを受ける前に、手術をしたほうがいい場合もあるのです。

大事なことは、しびれや痛みで生活にどう困っているか、 前回の受診の時からどういう変化があったかなどを、的 確に正直に医師に伝えることです。歳をとれば脊柱管 が狭くなるのは仕方がないのですが、症状がひどくなら ないようにすることはできます。受診のタイミング、治療の タイミングを逃さないように、信頼できる整形外科医を見 つけてください。

- ★ 上手に年をとっていこう。
- ★ 自分の体の状態を把握しよう
- ★ ラクな姿勢でいればいい

