



連町通信

安全で安心して暮らせるまちづくりをめざして

発行

釧路市連合町内会

〒085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地
釧路市役所内

電話 0154-31-4255

直通電話・Fax 0154-23-2101



＝第18回＝ 高齢化時代・健康寿命を考える(8) -腰痛・肩こり・手足の攣(つり) (腰痛①)

ドクター磯部の 処方箋

処方箋

腰痛は、歩行する人類のつらい症状として第一位かもしれない。その原因で有名なものとして、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、分離すべり症がありますが、これらは症状としての腰痛もさることながら、座骨神経痛、間欠性跛行が特徴です。画像診断で原因が分かる腰痛に分類されるもうひとつは、圧迫骨折(椎体骨折)で、これは激痛に近い腰痛が症状です。これら3、4病態は腰痛全体の10・15%くらいです。病院で診断後はそれぞれ適切な治療へと進みます。

他の85%は原因が分からない(画像診断ではわからない)腰痛です。このなかには多くの方が一度は経験する急性腰痛の代表格、ぎっくり腰があります。(急性腰痛には上述の4疾患も入ることあります)この原因は、画像では分からないですが、筋性(筋肉・筋膜)腰痛が多いです。従って対応(治療)としては、筋肉をほぐす、筋肉の負担を減らす(安静を保つ、痛くない姿勢で動く)ことも一つです。

ほかに殿皮神経性腰痛、仙腸関節性腰痛、椎間関節性腰痛はやはり画像検査では分からないですが、症状で診断します。これらの対応(治療)も、痛くない姿勢を取る、ストレッチなどで筋肉筋膜を解すことが一つで、痛み部位のブロック注射も行うこともあります。



釧路労災病院
脳神経外科部長
磯部 正則

筋肉・筋膜性、関節性の腰痛の対応は、安静、痛くない姿勢、ストレッチがひとつですが、痛くならないように、再発しないように、普段から、痛くなる姿勢を避けながら動く、腰に負担がかからないような動きを心がける、適度な柔軟運動ストレッチ的な運動を行うことが重要でしょう。また、体調不良時疲労蓄積時は、これは起こりやすいです。

これら腰痛は加齢とともになりやすくなるでしょう。体は硬くなり、疲労回復も遅れがちになる訳ですから、腰痛対策として、体調管理、疲労蓄積管理も意識したいです。

手足の攣(つり)の原因は、完全に筋肉性です。体調管理、疲れないようにする、適度な運動でほぐしておく、攣った時は素早く動かして解(ほぐ)す、ふくらはぎの攣りは足先を手前に引く張ってふくらはぎを伸ばして治します。頻繁になる時は対応する漢方薬あります。

人類のつらい症状として第二位かもしれない肩こりも、筋肉性です。頸部痛、背部痛も、筋肉性です。同時に頭重・頭痛、手のしびれが生じることもあります。一因にはやはり疲れもあります。回復に努め、原因を減らし、筋肉を解したいですが、意外と難しく酷(ひど)い肩こりになって、頭痛、手のしびれになった場合には、凝りをほぐす薬も用意しています。