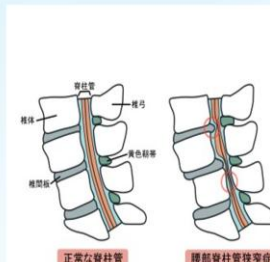


## 腰痛の原因



日本で腰痛の人は約3,000万人と推計されています。一口に腰痛と言っても、その原因は様々であり、腰痛の原因別に分類すると、腰部脊椎管狭窄や椎間板ヘルニアなど腰の神経の障害によるもの、内臓の病気、重い骨格の病気などそれぞれです。しかし原因を特定できる腰痛は全体の約15%、残りの85%は原因特定しにくい非特異的腰痛で、一般に腰痛症や坐骨神経痛などと診断されます。

## 腰部脊椎管狭窄



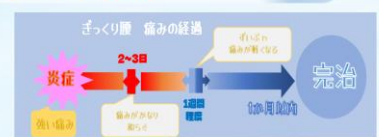
腰部脊椎管狭窄（ようぶせきちゅうかんきょうさく）は、腰椎の後ろ側にある神経が通るトンネル「脊椎管」が狭くなり、中を通る神経が圧迫される病気です。腰部脊椎管狭窄は、**40代後半から発症し、高齢になるほど発症しやすくなります**。症状として、腰痛の他に、お尻から脚にかけてのしびれや痛み、歩いていると症状が強くなって歩けなくなる「間欠跛行（かんけつぱこう）」などがあります。腰部脊椎管狭窄の特徴は、**前かがみになると楽になり、体を後ろにそらすと、しびれ、痛みが強くなります**。

## 腰痛の危険度チェック

| 腰痛の危険度チェック       |      |
|------------------|------|
| ①じっとしていても痛む      | 危険度大 |
| ②背中が曲がってきた       | 危険   |
| ③お尻や脚が痛む、しびれる    | 要注意  |
| ④脚のしびれにより長く歩けない  | 危険なし |
| ⑤体を動かしたときだけ 腰が痛む | 危険なし |

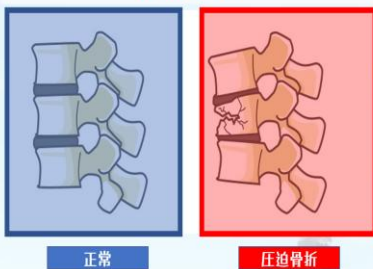
①の「じっとしていても痛む」に当てはまる場合、**重い骨格の病気や内臓の病気**の可能性が考えられるので危険度が大です。  
②に「背中が曲がってきた」に当てはまる場合、**骨粗しょう症によって背骨がつぶれる圧迫骨折**が起きている可能性があります。  
③「お尻や脚が痛む、あるいはしびれる」、④「脚のしびれにより長く歩けない」いずれか1つでも当てはまる場合、**腰部脊椎管狭窄や椎間板ヘルニア**など、腰の神経の障害が原因で症状が起きている可能性があります。  
①～④の項目に1つでも当てはまる場合は、一度医療機関を受診することがおすすめです。

## ぎっくり腰とは



突然発症して腰に激しい痛みを引き起こす「ぎっくり腰」。医学的には「急性腰痛」と言う。ぎっくり腰の原因としては、筋肉、背骨の周辺の軟骨、椎間板のトラブルなどが考えられますが、画像検査を行ってもこうしたトラブルは映し出すことができない為、ほとんどの場合、原因を特定することは出来ないのです。ですが、ぎっくり腰のほとんどは1か月以内に自然に治りますから、あま心配する必要はありません。場合によっては、1～3か月かかるケースもあります。

## 圧迫骨折



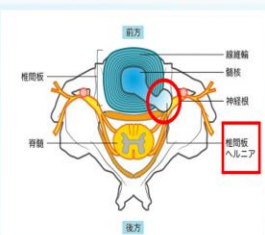
骨粗しょう症によって、骨がスカスカになって、押しつぶされるように骨が変形してしまうのが「圧迫骨折」です。骨粗しょう症による圧迫骨折は、**70歳以上の女性に多く起こります**。圧迫骨折では、お尻から脚にかけて、しびれや痛みが出る場合があります。身長が4 cm以上低くなり、背中が丸くなっているなら、圧迫骨折の可能性がります。

## 腰痛の精神的要因のチェック「BS-POP」

| 精神的要因のチェック            | 1点（2～3点） | 2点（4～5点） | 3点（6～7点） |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| ①泣きたくなったり、泣いたりすることがある |          |          |          |
| ②いつもみじめで気持ちが浮かない      |          |          |          |
| ③いつも緊張して、イライラしている     |          |          |          |
| ④ちょっとしたことがしゃくに焼けて腹が立つ |          |          |          |
| ⑤ほとんど寝られない            |          |          |          |
| ⑥痛み以外の理由で、寝つきが悪い      |          |          |          |
| ⑦食事は普通                |          |          |          |
| ⑧1日の中では、朝が一番気分が良い     |          |          |          |
| ⑨いつもとかわりなく仕事ができる      |          |          |          |
| ⑩睡眠に満足できる             |          |          |          |

医療機関では、慢性腰痛の患者さんの精神的要因をチェックする方法としてBS-POPという質問票を使用します。この方法は、患者さん自身が回答する質問票と、医師が患者さんの精神的要因を評価する質問票を使用して総合的に診断します。上記①～⑩のチェックは患者さん用のもので、当てはまる項目の合計点が**15点以上で、かつ腰痛がある場合は、整形外科への受診がおすすめです**。腰痛がない人は、15点以上でも気にする必要はありません。

## 椎間板ヘルニア



腰椎と腰椎の間でクッションの役割をしている軟骨状の組織「椎間板（椎間板）」に日々が入り、中心にある「髄核」が飛び出してきて、背中側にある「神経」に炎症など引き起こして起きるのが「椎間板ヘルニア」です。椎間板ヘルニアは**20～40代の若い世代に多く発症**。一般的に椎間板ヘルニアの症状は「腰痛」から始まり、その後にお尻から脚にかけて痛み、しびれが起こります。**椎間板ヘルニアは「前かがみの姿勢」になると腰に痛みや脚のしびれが強くなるのが大きな特徴**。

