

長野市

腰痛は大きく三つに分類されます。痛くなってから1カ月以内の急性腰痛、1〜3カ月の亜急性腰痛、3カ月以上の慢性腰痛に分かれています。85%は原因が特定できず、「あなたの腰の痛みはこれが原因です」と分かるのは15%しかありません。原因が特定できる病気には、背骨由来の椎間板ヘルニアや脊髄神経根、神経由来の脊髄腫瘍、内臓由来の尿路結石や婦人科系の病気、血管由来の動脈瘤、心因性のうつ病などがあります。腰痛のリスクファクター(危険因子)には、たばこ、

手術ではすべてを治せない

長時間運転の振動、肥満などがあるといわれています。重篤な疾患を疑うものとして、20歳以下の人または55歳以上の、夜間痛、安静時痛、体重減少、発熱、がんやHIVの既往、広範囲に及ぶ下肢のしびれ、脱力などがあります。急性腰痛には、腰痛症、腰椎捻挫(ぎっくり腰)、椎間板ヘルニア、



国保依田窪病院 三沢 弘道院長

みさわ・ひろみち 国保依田窪病院(小県郡長和町)院長。信州大医学部臨床教授。専門は整形外科、脊椎外科、脊椎低侵襲手術。1956年安曇野市(旧南安曇郡三郷村)生まれ。自治医科大卒。信大病院、伊那中央総合病院を経て現職。

腰痛の原因 85%は不明

腰痛に悩む人は極めて多く、自覚症状を訴える人の割合(有訴率)は、男性で1位、女性では2位という国民病だ。その背景には、座りっ放しのデスクワークの増加、運動不足、栄養の偏り、高齢化などがあり、現代病、生活習慣病ともいえる。また、心のあり方も微妙に関与している。三沢院長、谷川院長の解説とパネル討論の要旨を紹介する。(司会は信濃毎日新聞編集委員・飯島裕一)

**パネル討論要旨**

腰痛の85%が原因不明という点ですが、これは原因がないというのではなく、いろいろなものが重なっているという点でしょうか。

三沢 現代でもまだ分からない病気があり、85%にはそれが含まれている可能性もあります。

谷川 細かいことが複雑に絡み合っていて、今の検査では分からないだけで、原因がないことは違います。

患者が医師に症状を伝えるポイントは、三沢 腰痛の原因と思われることがいつ起きたのか、どのような経過で痛くなったかを整理して伝えてください。

谷川 歩いてくるとき表情や、座るとき様子などから推測しますが、いつから、どのような症状が出たのかを伝えてほしい。

患者が運動するときの注意点、長続きさせるコツは、三沢 個々の人によって、適した運動は異なります。やってみて、こんなのはどうかと医師に聞いた方がいい。景色の良い場所を散歩するなど、楽しむことが大切です。毎日、今日はこういう運動をしたという記録を残すと、これだけ努力したんだと実感できます。

谷川 腹筋、背筋の両方を鍛えることが大事。体全体を使うウォーキングはお勧めです。少し負荷を加えた運動ができる人は、終わった後に汗ばんで、少し息がきれるくらいまでの運動が効果的です。

温泉や家庭の風呂も含めて温めることはいい

自分の状態 理解できると楽に



谷川 体の血流を改善させて、筋肉をリラックさせる温熱療法は古くからあります。温泉に入ることや入浴は非常にいいと思う。ただ、ぎっくり腰になった当日などは非常に炎症が活発になっている可能性があるため、無理に長湯はしないように。痛いときに冷やしたり、温めたりしますが、

三沢 最近の湿布にはほとんど、痛み止め成分が入っています。皮膚から痛み止めを吸収して、周囲の痛みを抑えます。

谷川 心と体は自律神経が橋渡しして連絡を取っています。心と体が手をつないで走っているというよりは、どちらかが転ぶと、もう一方も転ぶ

三沢 貼る薬や湿布剤にはどんな効果がありますか。

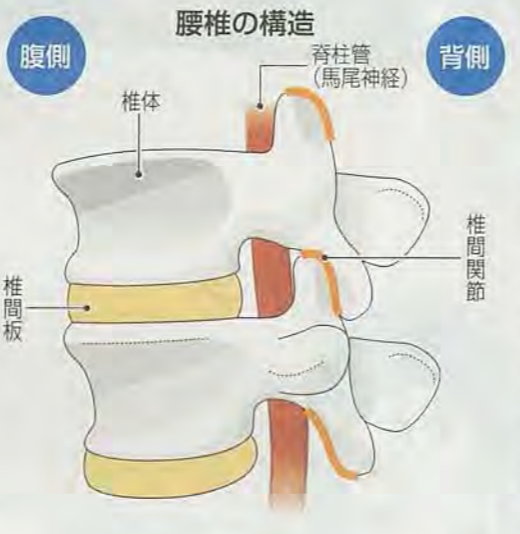
三沢 けがをした直後の急性期は湿布などで冷やした方がいい。数日経過した場合や慢性的なものは、温めた方が血流が増えるので有効です。

谷川 温めると血流は増加するし、冷やしたときは湿布などを取ったときに血流が増加することもある。慢性化しているときは温めた方がいいと思います。

三沢 貼る薬や湿布剤にはどんな効果がありますか。

三沢 最近の湿布にはほとんど、痛み止め成分が入っています。皮膚から痛み止めを吸収して、周囲の痛みを抑えます。

谷川 心と体は自律神経が橋渡しして連絡を取っています。心と体が手をつないで走っているというよりは、どちらかが転ぶと、もう一方も転ぶ



谷川 うつが痛みを強くして、強くなった痛みがまたうつを強くする。互いに影響を合せている循環環が、どちらかを逆回転させて良い方向に持っていくという考え方が大切です。

三沢 手術を受けても腰が悪い、足のしびれも残っていると、いろいろいられる患者さんがいます。少し腰が痛くて足がしびれている程度なら普通です。よく説明すると、患者さんは納得できたのか、痛み止めを飲むのをやめました。頭の中で自分の状態が理解できると、心が楽になり、多少痛くてもやっているとよくあります。

三沢 手術のタイミングは、手術を選択する具体的な状態はありますか。

三沢 足の裏のしびれや脚が細くなるといった症状が出た時に、手術をすることが効果的です。尿漏れや頻尿など排尿障害が出た場合も、早めに手術をお勧めします。

谷川 手術で劇的に良くなる人も大勢います。時期などよく医師と相談することが重要です。

強い痛みには薬物療法が有効

薬物療法が必要なこともあります。腰痛の治療法には、手術をする方法と手術をしない保存療法があります。ほとんどの人が手術をしないので、このことは確かです。腰痛の保存療法に関しては最近では、とにかく安静にする必要はないといわれています。動ける範囲で動く

ステロイド系消炎鎮痛剤の長期投与から、依存性がほとんどないオピオイド(麻薬の一種)やレカバリンを投与する症例が増えてきています。運動療法ですが、急性腰痛には効果がなく、亜急性腰痛に対しては限定的です。しかし、慢性腰痛に対しては高い効果があるので、歩いたり運動したりした方がいいといわれています。急性期の痛みが強い人には、薬物療法は有効です。薬物療法としては非ステロイド系消炎鎮痛剤、アセトアミノフェン、抗不安薬、神経障害性疼痛に対しては、プレガバリンなどが用いられています。慢性腰痛に関しては、従来の非手術ですべてが治るわけではありませんが、当院のデータでも下肢痛は90%、しびれは74%、腰痛は66%の改善率でした。80、90歳でも手術を受ける人はいます。ただし、心臓や肺、腎臓など全身状態が良くないとできません。

最近の手術は、内視鏡や小切開などから、腰曲がりを治す脊椎骨切り術などまで、患者さんの状態に合わせて選択されています。以前に比べて入院期間も随分短くなりました。

第76回

信毎健康フォーラム

第76回信毎健康フォーラム(信濃毎日新聞社、信毎文化事業財団主催、キッセイ薬品工業協賛)は、「腰の痛み」をテーマに7日、長野市の篠ノ井市民会館で開いた。国保依田窪病院(小県郡長和町)の三沢弘道院長が「原因と治療」、谷川整形外科クリニック(松本市)の谷川浩隆院長が「腰の痛みと心療整形外科のすすめ」と題して報告。引き続きパネル討論を行った。会場を埋めた約550人の参加者が聞き入り、熱心な質問も寄せられた。

心とも関係 複雑に絡み合い

腰痛のうち原因がはっきりしない85%を、何か特別なことがない腰痛という意味で「非特異的腰痛」といっています。代表的な非特異的腰痛はぎっくり腰です。ドイツ語で「ヘキセンシュッス」といい、「魔女の一撃」という意味です。何か良く分からないけれどバシッとたたかれたように痛くなったということです。

検査で分からない痛みというのは腰痛に限らず、頭痛、過敏性胃腸症、心臓神経症などいろいろあり、機能的な痛みといえます。腰には骨や背骨の関節、筋肉、神経、血管などが

谷川整形外科クリニック 谷川 浩隆院長



谷川整形外科クリニック(松本市)院長。専門は整形外科、心身医学。1962年松本市生まれ。信州大医学部卒。母校の助手、安曇総合病院副院長を経て、今年7月に開業。

検査で見えないミクロの異常

腰痛は、ストレスや生活習慣、人々の大きな出来事やきっかけによって腰痛が起ります。必ずしも重労働とは限らず、デスクワークでも痛くなることあります。運動も腰痛の原因の一つです。心と体をつなぐ神経である自律神経が、重要になります。驚くと心臓がドキドキする、心配のあまり胃が

薬に込められる力というのは、患者さんと医師の信頼関係がなければ十分に生かせない。薬に限らず治療の土台となるのは、信頼関係です。私の最大の悩みは、患者さんといつくりと話す時間が十分ではないということです。時間が少ないというのは、われわれ医師の側の医療制度にも問題がある。検査ばかりが重視され、話すことが軽視されていることが日本の医療制度全体の課題であると思います。

「心療」という言葉には、心を治療するという意味もあります。医師の側が謙虚に心で治療するという両方の意味合いがあると思います。