

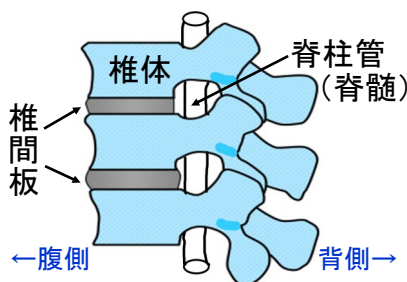
健康♪外来ニュース

腰痛

No. 66 令和6年10月15日

馬尾症候群・坐骨神経痛

椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症が原因で生じる可能性のある症状です。**馬尾症候群**：第1-2腰椎より下方の脊髄は馬のしっぽ様の細い神経束になり、この部が圧迫されると、下肢の痺れ・痛み・麻痺、会陰部灼熱感、排尿・排便障害などを生じます。**坐骨神経痛**：腰椎下部～仙骨で脊髄が圧迫されると、お尻の奥から大腿後面、足まで坐骨神経の痺れ・痛みが生じます。同様の症状はお尻の梨状筋が坐骨神経を圧迫しても起きますが、お尻を温め、マッサージすると軽減します。慢性腰痛では、脳で痛覚変調性疼痛の状態になるので、手術が成功しても痛みが消えないケースも多く見られます（健康外来ニュースNo.65参照）。



世間で最も多い症状は“腰痛”

国民生活基礎調査(2022)によると、男性の25%、女性の30%が病気に関連して何らかの症状を訴えていて、男女ともに症状の第1位は腰痛、2位は肩こり、3位は男性が頻尿、女性が手足の関節痛でした。脊椎(背骨)の役割は、姿勢を保つことと脊髄(神経の束)を守ることです。腰痛の2大原因は椎間板ヘルニア(椎体と椎体の間にある椎間板が背側へ押し出されて脊髄が圧迫される)と脊柱管狭窄症(脊髄の通り道<脊柱管>が脊椎の変形によって圧迫される)です。

椎間板にかかる力を測定したNachemson (1976)の報告では、立位を100とすると、仰臥位25、椅坐位140(椅子に座ると腰の筋肉が緩むので脊椎に重力がかかる)、立位や椅坐位で前傾姿勢をとると150、185と増加しました。ですから、椎間板ヘルニアの痛みは、前屈(前かがみ)で悪化し、後屈(後ろに反る)で軽減します。一方、脊柱管狭窄症の痛みは、前屈では脊柱管への圧迫が緩む(脊髄圧が低下する)ので軽減し、後屈で悪化します。肥満で腹が出ると、腰椎の前弯が強まって後屈の状態になるので、腰痛は悪化します。また、脊柱管狭窄症による間欠性跛行(長く歩くと歩けなくなり、休むと再び歩けるようになる症状)は、前かがみで休むと回復し、自転車を漕ぐ時には前傾姿勢になるので症状は出ません。閉塞性動脈硬化症ASO(血流障害のため運動時に下肢筋肉が虚血になる)による間欠性跛行では、立位で休むだけで回復し、自転車を漕ぐと筋肉痛を生じて動けなくなります。

魔女の一撃

急性腰痛症(ぎっくり腰)を表す比喻表現で、及び腰で物を持ち上げる、腰をひねるなどの明らかなきっかけがなくても突然起こる激しい腰痛です。腰を冷やし、両膝を曲げて安静にすると、多くは自然に回復します。発熱、下肢の運動・知覚障害、排尿・排便障害、腹痛などのRed Flag Signがあれば、他の危険な病気の可能性があるため、早く受診してください。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋