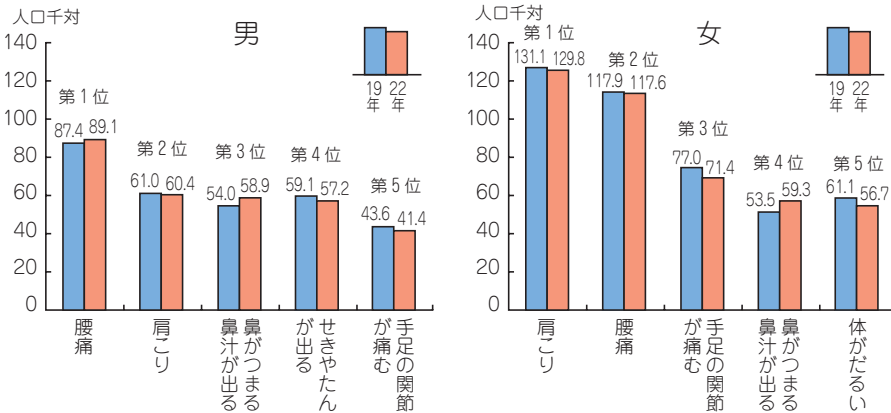


ひざや腰の痛みについて

1、腰について

腰痛は非常に多い疾患です(図1)。厚生労働省の調査では、国民の70 - 80%は生涯の間に腰痛を経験するといわれております。腰が痛くなる原因は筋肉に原因がある疲労性腰痛や筋・筋膜性腰痛と骨の変形が原因の腰椎すべり症、変形性脊椎症、骨粗鬆症などがあり、また神経障害が原因の椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症があります。ただし、明確に原因の分からない腰痛も多く、全体の半分くらいは原因不明だといわれます。姿勢や体の動きと関係なく、安静時も続く腰痛は内臓の疾患が原因の場合もあります。

図1 自覚症状の状況(厚生労働省平成22年度国民生活基礎調査の概況)



※有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者も含む。

症状

腰痛が主な症状ですが、臀部(骨盤の後方あたり)の痛み、下肢(太ももの付け根から足先まで)の痛みが伴うこともあります。体の姿勢が変わる時や、長く立ち続けたり、歩いたりすると痛みが強くなります。

腰かけたり、しゃがんで休むと少し楽になり、また歩けるようになります。これを間歇性跛行と呼び腰部脊柱管狭窄症に特徴的な症状です。

スポーツを長時間行う青少年では腰痛の原因が骨に亀裂が入る腰椎分離症の場合があり治療の時期を逃すと分離症が残ったままになるので注意が必要です。

高齢者では骨粗鬆症に伴う椎体圧迫骨折が要注意です。圧迫骨折は続けていくつも起きる可能性が高いので予防のために骨を強くする薬剤を使う必要があります。また、痛みが長く続く場合や、症状が悪化してくる場合は悪性腫瘍にも気をつけなくてはなりません。

腰の治療

腰痛とはいっても、原因によって治療や予防法は異なりますが、通常腰痛では3、4日の安静、鎮痛剤、筋肉のコリや緊張がとれて痛みをやわらげる筋弛緩剤の服用が有効であることが分かっています。また、腰を温め軽いストレッチをするだけでも筋の緊張が取れ、痛みが軽減します。コルセット、マッサージ、牽引もよく行われます。ヘルニアや脊柱管狭窄症などは症状によっては神経ブロックが行われ、保存的治療が無効な時や難治性での日常生活が困難な時は手術的治療も選択肢の一つです。

2、ひざについて

2 足歩行のために、ひざ周囲の筋、靭帯は非常に発達していますが、それでも負担が大きいので、痛みが出やすい部位です。日本国民の6人に1人は関節の痛みがあるといわれていますが、その中でも膝の痛みが一番多いといわれています。ひざは大腿骨と脛骨の間に関節軟骨と半月板があり、歩行時のクッションの役割をしています(図2)。

安定性を保つために4本の靭帯が大腿骨と脛骨をつないでいます。

ひざの関節面はとても小さいものですがそこに平地歩行では体重の3倍、階段の下りや、坂道の下りでは体重の8 - 9倍の重さがかかり軟骨の摩耗が進みます。スポーツでも転倒やひねりで大きな力が加わり、骨と骨をつないでいる靭帯や半月板が傷付くことがあります。

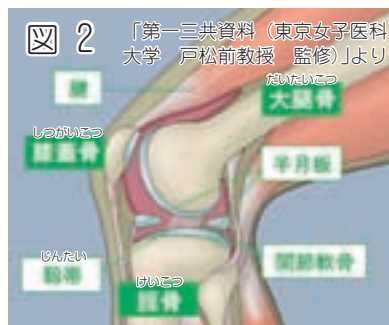


図2 「第一三共資料(東京女子医科大学 戸松前教授 監修)より」

若い人のひざの病気

青少年ではスポーツに伴う靭帯損傷、半月板損傷、関節周囲筋腱の炎症が多くみられます。ひざの4本ある靭帯のうち、中央の2本は切れると自然につながらないため、痛みや不安定感が続き手術的治療が必要になる時があります。

中高年のひざの病気

加齢等でクッションの役目をはたすひざの関節軟骨の減少により骨と骨があたるようになり痛みが出る変形性関節症が圧倒的に多く、その他の病気は少数です。症状は、痛み、腫れ(水がたまる)、歩行時の脱力感などがあります。歩き始めの最初の3、4歩が痛く、歩いているうちに痛みが軽くなること(使い始めの痛み)や階段の上りより、下りが痛いことなどが特徴です。

ひざの治療

筋力を強化してひざの安定性を保つ、また、体重増加によってひざの痛みが発生する割合が多いので、増えた体重を減らすことが重要です。また杖を使用すると体重を分散させるので、歩行時の痛みの緩和と転倒防止にもなるというメリットがあります。サポーターや靴の中に敷く足底板も有効なときがあります。痛いからといって全く動かないと、ひざを支える筋力が弱くなり、ますます痛みが取れにくくなり悪循環になります。ひざの痛みの状態が悪化しないように、ひざを動かさなくてもできる筋力トレーニングをしましょう(図3)。水中歩行は体重がかからないので良い運動と言えます。消炎鎮痛剤の服用は有効であることが確認されています。軟骨のすり減りがひどく、痛みが続く時にはヒアルロン酸を関節内に注射すると効果的です。保存的治療で症状が改善されないときには手術的な治療が行われます。

図3 太ももの前側筋肉を鍛えるトレーニング



- ①片足のひざ下に丸めたタオルを置き、仰向けに寝ます。
- ②膝の裏をタオルに押し付けるように太ももの前側に力を入れます。
- ③力を入れたまま5つ数えて力を抜きます。息を止めないよう、吐きながら行いましょう。 ※左右、10回程度繰り返しましょう。

太ももの外側筋肉を鍛えるトレーニング



- ①床に寝そべて、身体を横向きにします。
- ②手は床に置いて身体が倒れないように支え、下になった足はひざを軽く曲げます。
- ③上になった足をまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくりと床と平行になるように10センチほど持ち上げます。
- ④上げた状態で5つ数えてゆっくり床に下ろします。 ※左右、10回程度繰り返しましょう。 肘を立てて上半身を起こす姿勢で横脚上げ体操をすると腰を痛めることがありますので、腰痛が心配な場合は寝て行う方が良いでしょう。

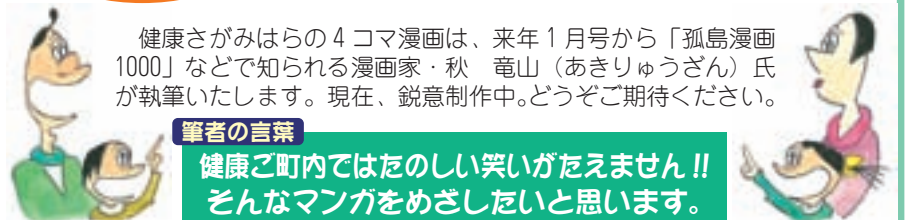
「第一三共資料(東京女子医科大学 戸松前教授 監修)より改変

今回は腰痛・ひざ痛についてメカニズムと運動療法を簡単に紹介しました。少しでも腰やひざの様子が「おかしいな、違和感があるな」と思ったら、自己判断せず、まずは専門医に早めに診てもらおうようにしましょう。

(相模原市医師会 清水 正勝)

告知!

平成24年1月(新年号)から 広報「健康さがみはら」の 新たな4コマ漫画が始まります!



筆者の言葉

健康さがみ内ではたのしい笑いがたえません!! そんなマンガをめざしたいと思います。

秋 竜山 (あき・りゅうざん) 1942年静岡県生まれ。代表作は、「ノッホホン氏」「ohジャリーズ!!」など。「ギャグおじさん」「親バカ天国」で第16回小学館漫画賞受賞。「ノッホホン氏」「ohジャリーズ!!」で第21回文藝春秋漫画賞受賞。「福祉マンガ みんないいひと」で第17回日本漫画家協会賞選考委員特別賞受賞。「秋竜山通信」で第35回日本漫画家協会賞大賞受賞。市内在住。