

5. 腰痛と内臓の病気

腰に近い部分、つまり腹部で背中側にある臓器の代表が腎臓と膵臓です。これらの臓器に問題が起きると腰に痛みを感じる場合があります。

A) 腎臓病：背骨の中央から10cm横も左右一方に痛みを感じます。

尿路結石（腎結石・尿管結石）

腎臓でできた石が尿管へ落ち、膀胱に到達するまでに引っかかると、石のある場所や腎臓に痛みを感じます。尿に血が混じり赤や褐色になります。

腎盂炎（腎盂腎炎）

膀胱炎を起こした雑菌が、尿管をさかのぼり腎盂へ達して化膿性の炎症を起こします。たいがい38℃以上の高熱を伴い、吐き気などもでます。肺炎同様の重症な病気ですが、近年は抗生物質が進歩し、外来でも治療可能です。

B) 膵臓病：胃のウラから背骨にかけて痛みを感じます。膵臓病は怖いと言いますが、一番背中側にあるので病気の発見が遅れることも怖さの一因です。なお膵臓病は皆さんが考えているほど多い病気ではありません。私の診療所でも一年に1人いるかいないかのまれな病気です。

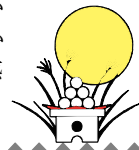
急性膵炎：強い腹痛と背中への痛みが特徴です。大量の飲酒や胆石が膵管に引っかかって炎症を起こします。

慢性膵炎：急性膵炎をくり返し膵臓が傷んだ結果、消化酵素分泌が減り消化不良や腹痛が長引く病気です。

膵臓がん：できる場所にも寄りますが、頑固な腹痛や腰の痛みがなかなか治らず悪くなってから発見されます。広がっていて、発見時すでに手遅れのことが多い治療が困難な怖いガンです。

編集後記

今年も猛暑が続いています。このところ夏は毎年同じセリフを書いているのですが、温暖化が進んでいるので涼しく気持ちのよい夏はむこう数十年は期待薄です。ガソリンが高騰したせいか国道134号も例年とちがい車も少なく、渋滞はめっきり減りました。ところが「安・近・短」にマッチしたのか鎌倉は例年の人出でごった返しています。車をやめて電車で訪れたのか、小さなお子さんをつれた家族連れが手をつないで歩く姿をよく見かけます。お子さんがご両親の腕にぶら下がり、歩きながらブランコをする姿は微笑ましいものです。小さいころ私も散々やってもらいました。いつまでたってもぶら下がって離れない息子をくたびれ果てた腕で何度も持ち上げてくれた親には感謝の気持ちでいっぱいです。昨年は渋滞中の車の中で眠っているお子さんをよく見かけました。ベビーシートに縛り付けられて身動きの取れない車での移動でお子さんもきっと辟易していたのでしょう。鎌倉駅に向かって歩いているお子さんは、車中のお子さんとは比べると、なんとイキイキしていることか。猛暑とガソリン高騰はこの夏一番の悪者ですが、希薄になりかけていた親子関係を温もりを感じることで近しいものとして取り戻すきっかけとなるかもしれません。問題が山積みの日本ですが、いままでの異常な繁栄から目覚め、人間らしい感性を取り戻すことができればまだまだ捨てたものでもないと思っています。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船庁 10ビル 201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

診療時間

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第10巻第3号

発行日平成20年8月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
腰と腰痛	1
椎間板ヘルニア	2
腰椎圧迫骨折(骨粗鬆症)	2
ギックリ腰	3
腰の病気のポイント	3
腰痛と内臓の病気	4
編集後記	4



1. 腰と腰痛

腰痛を訴えられる方がよくいます。自分ではあまり感じたことがない痛みなので、きっと背骨のあのあたりが痛むのかなと想像するや、全くちがう場所の事があります。

一口に腰といっても広く、人により指す場所は様々です。背中と呼ぶべき胸の後ろから、お尻の筋肉あたりまでの広い範囲が腰と呼ばれるため、具体的な場所を指し示して頂かなければ、どこだかわかりません。我々が腰と呼ぶ場所は、骨盤の上から肋骨の一番下あたりの背中側です。理由は、腰椎と呼ばれる5個の背骨がある場所だからです。腰椎の上は胸椎、下は仙骨と呼ばれる背骨が連なっており、こちらはそれぞれ背中、お尻と呼ぶのが妥当です。

人の体は様々なパーツでできています。腰も同様で腰椎だけがパーツではありません。腰椎の間にはクッションとして椎間板と呼ばれる軟骨が挟まっています、腰椎の中

心には脊髄という神経の束が通っており、椎間孔と呼ばれる隙間から末梢神経が伸び出ています。

腰と呼ばれる部分は体を支え姿勢を保持したり、歩くのに必要な筋肉がついており

体の中で太股とともにもっとも筋肉が多い場所です。筋肉は脂肪と皮膚に取り巻かれています。

内臓で腰と呼ばれる部分にある臓器は左右一対の腎臓と、腰では比較的上に位置する膵臓です。その他背骨のすぐ前には大動脈が走っています。

これら腰椎(骨)、脊髄、末梢神経、筋肉、皮膚、腎臓、膵臓などに炎症や腫瘍、外傷などが起こったときの痛みが腰痛と表現されます。いかがでしょうか？こう書くとご自分の痛みはいつたいなんだろうと混乱しそうですね。そのとおり。われわれ医師も腰痛がありますと言われても、何の事やらサッパリわかりません。丁寧な診

察や検査によって、これら1つ1つ区別しているのです。腰痛を感じたら、一言で片づけるのではなく、どこがどのように痛いのか具体的に医師に伝え

2. 椎間板ヘルニア

図をご覧ください。背骨は椎骨という骨が積み重なっています。椎骨の大きな部分は椎体と呼ばれ、ここが体の体重を支えています。椎体の間には椎間板という軟骨でできたクッションが挟まっています。椎骨の隙間には上から下へ脊髄という神経の束が通っています。また、脊髄からは足などに伸びる末梢神経が出ています。この構造は頸～尾骨まで同様です。

椎間板ヘルニアはこの椎間板の周囲を包む袋が弱り、中心部の軟らかい部分が後ろへ出っばって脊髄を圧迫する病気です。椎体は重力がかかっており、その重力が過剰になったときに椎間板が押しつぶされ袋が破れそうになります。

重いものを持ちたり、体に衝撃のかかるスポーツなど、腰の負担が症状が出るきっかけになります。仕事時の悪い姿勢や体重増加も原因です。

症状：圧迫された脊髄の位置（高さ）が症状と直結します。足を中心に様々な場所で痛み（神経痛）やしびれを感じたり、一部の筋肉に力が入らないなどが代表的な症状です。

診断：症状やきっかけなどでヘルニアが疑われればレントゲンを撮ります。椎間板や神経はレントゲンで見えませんが、

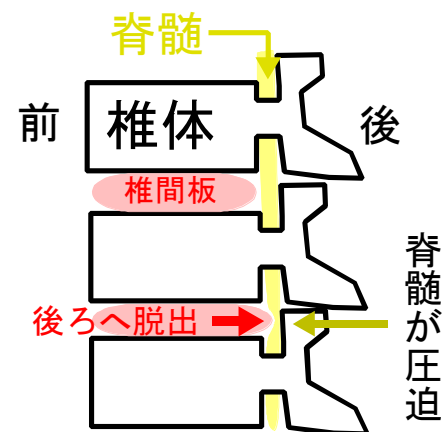
3. 腰椎圧迫骨折（骨粗鬆症）

圧迫骨折は、骨粗鬆症により骨の周囲の壁が薄くなり内部の梁が細くなって腰椎がつぶれた状態です。構造強度偽装に

てください。一日中痛むのか起きているときだけなのか、前かがみや特別な姿勢で痛むのかも有意義な情報です。

椎体の間が狭くなっています。MRIでは、椎骨だけでなく、飛び出した椎間板や押しつぶされた脊髄も確認でき、まさに図のとおりに見えます。

経過と治療：椎間板の袋は元々硬い線維でできています。安静を保っていると3ヶ月ほどで飛び出した部分は自然に消失し硬い線維の袋も再生します。この間、スポーツや重力のかかる作業を止め、背骨を伸ばすような体操やリハビリを行います。コルセットで固定し背骨に体重をかけないことも大切です。痛みが強いつきはブロック注射をしたり、はみ出した椎間板を一部切りとる手術も行われます。



より鉄筋や鉄骨の本数が不足した上、低品質コンクリートで建てられたマンションと同じです。これらはバラック同様地

震や積雪による揺れや重しがかかるとひとたまりもなく倒壊したりグチャッとつぶれます。骨粗鬆症による椎体の圧迫骨折が多いところは腰椎と胸椎です。胸椎は主に体の前側がつぶれるため背中が丸まり前屈みになります。腰椎は水平につぶれる場合が多く、どち

4. ギックリ腰

これもよく聞く腰の病気です。腰をかがめたり重いものを持った時に突然腰に痛みを感じます。前述の椎間板ヘルニアが原因のこともあります。多くは背中や腰の筋肉、筋肉を包む筋膜、じん帯などを傷めています。

筋肉は細い筋線維と呼ばれる小さな細糸が寄り集まった束です。強い力がかかると細い糸が何本かプツプツ切れます。筋線維が切れると筋肉が収縮するたびに痛みを感じます。ギックリ腰以外にも50肩がこのパターンです。筋膜やじん帯も筋肉と同様に強く引っ張られて裂けかかり、痛みの原因になります。

一般に1ヶ月～3ヶ月程度安静にしていると自然に治ります。残念ながら

らも年をとって身長が縮む主な原因です。腰椎がつぶれる主なきっかけは、重いものを持ちたり飛び降りるなど急に体重がかかる場合や年とともに体重が増加し背骨が耐えきれなくなった場合です。一度つぶれた腰椎は元にもどりません。骨粗鬆症の治療をしたり、余計な体重がかからないように減量することが予防につながります。

多くの人は少し痛みが軽くなったところで腰を使い、筋肉の傷を深めて半年～一年コースに陥ったり慢性化させてしまします。

痛いところをできるだけ使わないようにして湿布を貼っておきましょう。痛みが強い場合はロキソニンなどNSAIDsと呼ばれる薬を服用してください。

重いものを持ちたりふだんやらない強い運動をしないことが予防です。腰や背中を使う運動を日常的に行い、筋肉を鍛えておくことも予防に効果的です。

腰の病気のポイント

姿勢に注意

腰の病気は様々な姿勢で症状が改善したり悪化します。例えば中腰です。中腰では腰の周辺にある多くの筋肉が不自然な体勢で力みます。真っ直ぐ中腰になれば背骨には負担がかかりません。中腰で痛めばギックリ腰など筋肉の病気が疑われます。

背中を反らす後屈姿勢を取ると、たいがい椎間板が圧迫され背中側に突出する力がかかります。ヘルニアの症状はこの姿勢で悪化します。

このように姿勢によって症状がどのように

変わるのには大きなポイントです。姿勢のちがいによる症状の変化に気を配り、必ず医師に伝えましょう。

神経痛があるかどうか？

背骨の中心には脊髄がとおり、そこから足へ末梢神経が伸びています。脊髄や末梢神経が圧迫されると足など神経の分布している部分に痛みが出たりしびれを感じます。ヘルニアや脊柱管狭窄症、骨の変形、腫瘍などが圧迫の原因です。神経の症状が乏しい場合は筋肉や骨自体による痛みが主です。