

TOPICS

[Vol.58]

慢性腰痛

ペインクリニック科 岩下 成人

急性腰痛と慢性腰痛

急に身体をひねったり、物を持ち上げようとした時に起こる、ぎっくり腰に代表される急性腰痛。ぎっくり腰以外にも、椎間板ヘルニアや腰椎の圧迫骨折などによって、急に激しい腰痛が起こることがあります。

腰椎やその周辺組織が傷ついて起こる急性腰痛は、ほとんどの場合、2日から1週間程度で痛みは治まりますが、炎症が治まっても痛みが長く残って慢性腰痛となることがあります。

慢性腰痛の原因となる疾患には、脊

柱管狭さく症や椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗しょう症などがあり、不良な姿勢や蓄積された疲労、運動不足、肥満などから慢性の腰痛が起こることもあります。

はっきりした原因が見当たらず、検査してもなんら異常がないというケースも少なくありません。逆に、椎間板ヘルニアや変形性脊椎症があっても、必ず腰痛が起こるわけではありません。

まれに内臓疾患や腫瘍が原因となって慢性腰痛が起こる場合もあるため、

放置せずに医師の診断を受けることが大切です。



痛みが長引く理由

病気や外傷が治った後も痛みが残ってしまうのが「慢性痛」の状態です。



痛みが慢性化する背景には、「筋肉」や「神経」、「脳」がかかわっています。

例えば、腰痛があるために、あるいは痛みへの不安から長期間体を動かさずに不自然な姿勢を続けていると、筋肉が硬直してかえって腰痛を長引かせることになります。

また、末しょう神経から痛みの信号を受ける中枢神経が興奮したままの状態になると、病気や外傷が治った後も痛みの信号を脳へ送り続けたり、痛み以外の刺激を誤って痛みの信号として

脳へ伝えてしまって、慢性的な痛みを引き起こすことがあります。

さらにストレスや不安、抑うつなどの心理的な要因が、痛みを長引かせることもあります。痛みの感じ方は、人によってそれぞれ異なりますが、心理状態や環境によって大きな影響を受けることが知られています。

慢性的な腰痛には複数の要因が関連していることが多いため、原因を整理したうえで、適切な治療法を選択していくことが重要になります。

慢性腰痛の治療

急性の痛みを抑えるために使われる消炎鎮痛薬(非ステロイド性抗炎症薬)や筋弛緩剤も、慢性腰痛では思うような効果が期待できません。そのため、慢性腰痛の薬物療法では、脳や神経、心理的な要因による痛みに対して効果のある「抗うつ薬」や「抗てんかん薬」

が用いられることがあります。

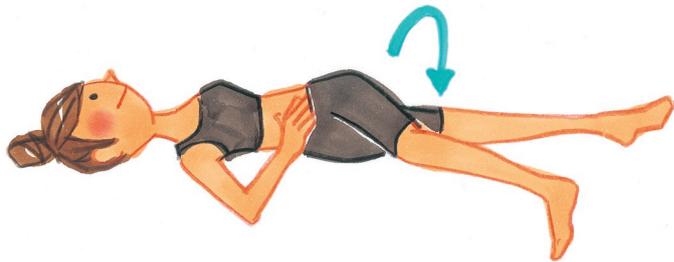
モルヒネをはじめとする「オピオイド鎮痛薬」は、癌などの強い痛みの治療薬として用いられる医療用麻薬ですが、他の薬物や治療法で十分な効果が得られない場合に使用が検討されます。

脊髄の近くや末しょう神経に局所麻



酔薬を注射する「神経ブロック療法」を行うと、脳に伝わる痛みの信号を一定期間遮断すると同時に、こわばっていた筋肉の緊張がほぐれ、血流が改善することで痛みが改善することがあります。ただし、すべての慢性腰痛に効果があるわけではないため、5回から10回程度行っても症状が改善しない場合には、他の治療法を検討することも必要です。

理学療法士などの指導を受けて、



個々の症状に合った正しい運動療法を行うことも慢性腰痛の改善に効果を発揮します。

心理的要因に対しては、薬物療法のほか、カウンセリングや認知行動療法などが行われることもあり、整形外科やペインクリニック科だけでなく、心療内科や精神科、さらに理学療法士なども交えたチーム医療で治療に当たることも必要になります。



薬物療法、神経ブロック療法、運動療法などの保存的治療を行っても痛みが改善しない場合や、下肢の麻痺・排尿障害を合併した場合は手術療法が検討されます。手術をするかどうかは患者さんの意志や意欲が前提となります。手術によって痛みが緩和し、生活の質が改善されることが期待できますが、手術の限界やデメリットもあることをよく知ったうえで決めることが重要になります。

日常生活の注意点

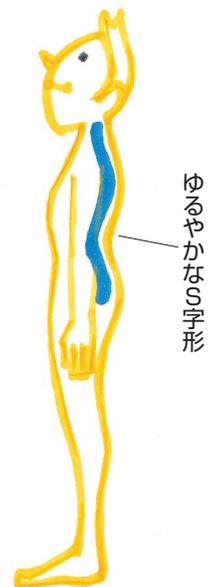
急性の腰痛が起こった時は、激しい痛みが治まるまで安静にして体を動かさないようにするのが基本ですが、最近長く腰を動かさないことが、かえって回復を遅らせることがわかってきました。少し痛みが治まったら、できるかぎり普段通り、仕事や家事を行うことが腰痛の慢性化を防ぐのに有効です。

痛みへの不安から活動量が減って、運動不足による筋肉の硬直が起り、気持ちが落ち込んでさらに活動しなくなって、ますます症状が悪化する「痛みの悪循環」が起こらないようにすることが重要です。

普段から腰痛になりにくい正しい姿勢を心がけることも大切です。立っている時も座っている時も、猫背になったり逆に背中を反りすぎたりしないように気をつけます。横から見て背骨が緩やかなS字形を描いているのが腰に負担をかけない姿勢です。同じ姿勢を長時間取り続ける場合、途中で軽いストレッチを行って筋肉をほぐすようにします。

慢性痛の治療では、痛みにとらわれずに日常生活の質を維持することが重要です。医療だけでなく、心理面でのサポートや生活環境の改善など、多面的な支援によって、多少の痛みがあっ

ても、慢性腰痛とうまく付き合いながら前向きに日常生活を送っていくことが大切です。



滋賀医科大学医学部附属病院 理念

「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第31号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会
〒520-2192 大津市瀬田月輪町
TEL：077(548)2012(企画調整室)
過去のTOPICS(PDF版)はホームページでご覧いただけます。

●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します