

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

# ほほえみ

vol. 19

春号 2020. 4

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ<sup>19</sup>

## 腰痛について (前編)

通所リハビリテーション 春のお知らせ ～活動紹介・作品展～  
感染症対策について

祭 桃 花

特集

# 腰痛について（前編）

## ～腰痛のメカニズム～

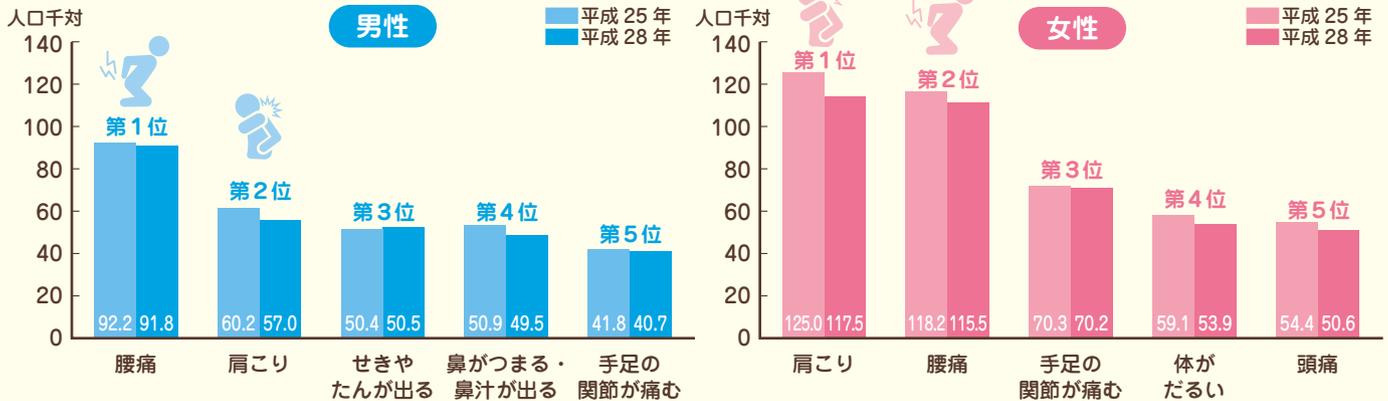


最近、疲労は溜まるし、ちょこちょこ痛い所が出てくるし、年のせいかな…。



体の不調で悩まれている方は多いですが、皆様がどういった症状で悩まれているのか気になりますよね。ここに症状別に統計を取り、比較した資料がありますので紹介しますね。

### 自覚がある症状 上位5つ



男女共に『腰痛』『肩こり』がトップ2なのですね。

こんなに…。実は最近、腰が痛くて…。腰痛について教えて頂けませんか？





分かりました。人類は進化の過程で四足歩行から二足歩行をするようになりました。そのため、腰に大きな負担がかかるようになった今、腰痛は永遠のテーマですよ。まず腰痛になりやすい原因から説明していきますね。

### 腰痛になりやすい原因

同じ姿勢を長時間続けている



重労働や運動のしすぎで筋肉疲労がある



体が硬い人は筋肉が緊張しやすく、血行が悪くなりやすい



神経質な人は痛みを感じやすい



運動不足で足腰の筋力が低下している



きつい下着をつけて血行が悪くなっている



ベッドが柔らかすぎると腰の部分が沈んで負担がかかる

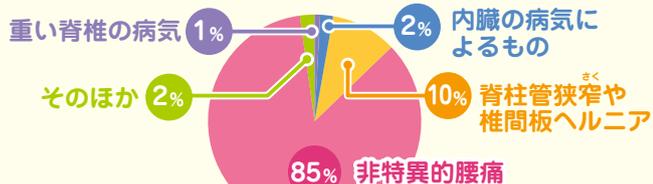


冷えると血行が悪くなり腰痛を招きやすい



では次に腰痛がこういった割合で分類されているのかをグラフで説明しますね。ちなみに、この「**非特異的腰痛**」というのはエックス線やMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない腰の痛みとなります。

確かに思い当たるところがありますね…。



腰痛の分類と頻度

ご覧の通り、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度なのです。残りの85%は生活習慣、ストレスや不安などの心の状態が影響していたり、見た目には分からない神経の障害によって痛みが生じていることが考えられます。



腰痛の悪循環

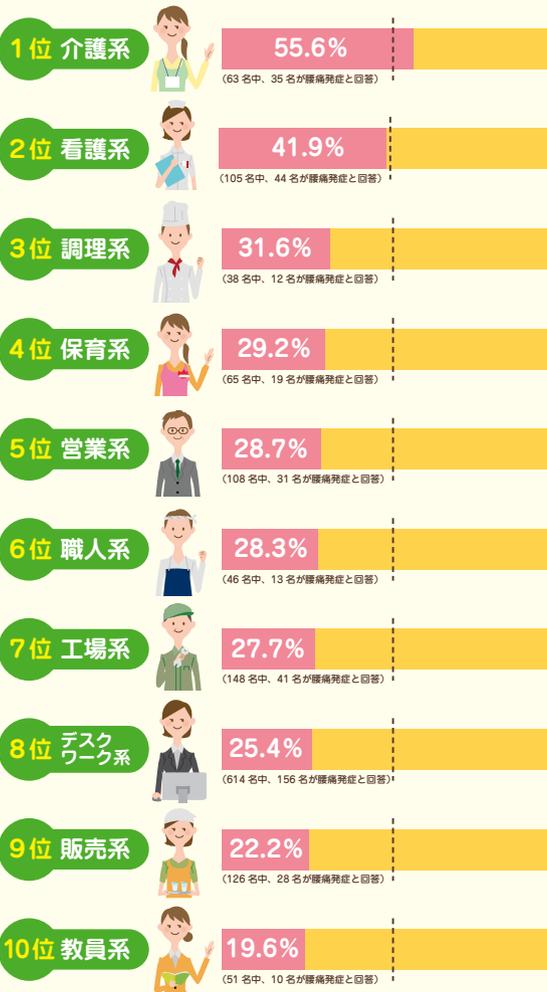
痛みのことばかり考え、更に神経が過敏になり、ますます身体を動かさなくなる。それが精神的ストレスとなり慢性化の原因となります。





職種によって腰痛を発症するケースは様々ありますが、なんと労働災害の6割以上を占めています。では、具体的にどういったお仕事がされている方が多いのかというと…。

## 職業別 社会人1年目で腰痛が発症した場合

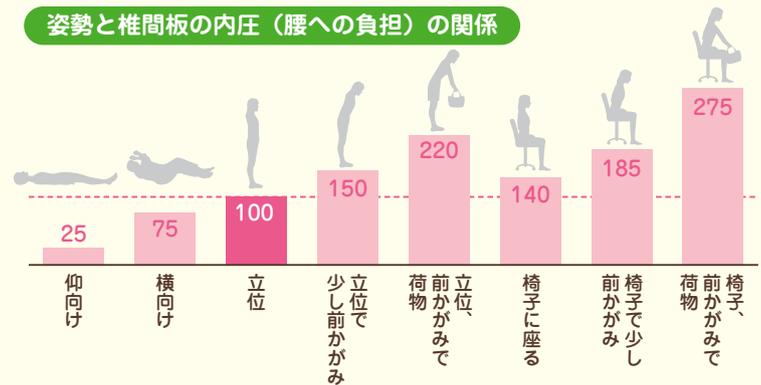


痛みの原因は様々ですが、腰に負担が大きいと考えられる重いものを持ち上げたり、曲げたり、ひねったりする無理な姿勢での作業が多い場合。逆に一見、負担が軽いと思われる動きの少ない作業については、股関節やその周辺筋肉の柔軟性が失われることが原因となり腰痛につながっていると考えられます。



また様々な姿勢により、どのくらいの負担が椎間板にかかっているのかを以下にグラフ化していますので参考にしてみてください。

## 姿勢と椎間板の内圧（腰への負担）の関係



えっ、そんな姿勢でも負担がかかっているとは…。これは意外なデータでした。

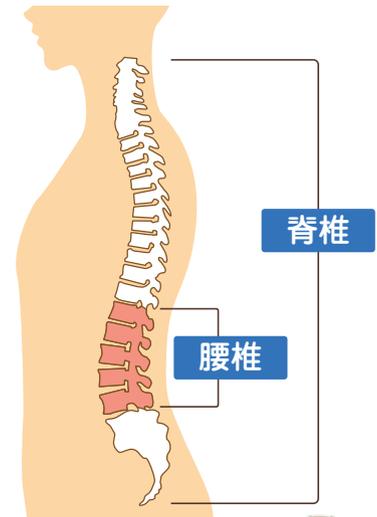


## 腰の構造について



次に腰の構造について説明していきます。  
腰の骨は、背骨の中の腰椎と呼ばれる部分で構成されています。

なんか魚の骨みたいじゃのお〜。気付いたんじゃけど、  
なんで棒のように真っすぐじゃなく曲がとんじゃ？



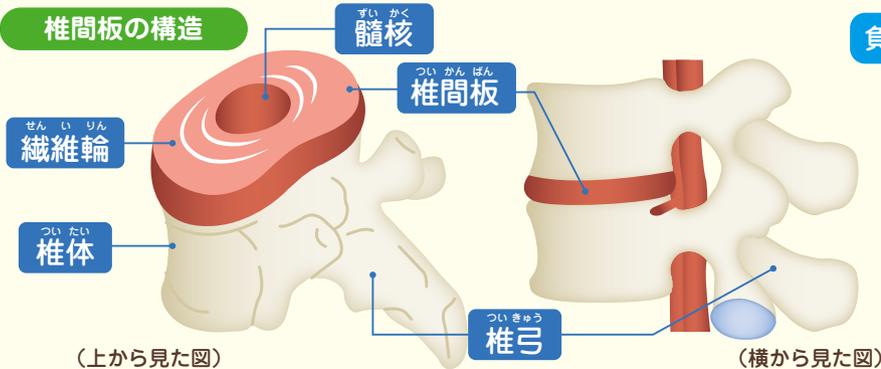
よくお気づきになりましたね。このS字に曲がっていることには  
理由があります。  
この曲がりによって、様々な方向から受けた衝撃を分散するこ  
とができ、体は守られているのです。



確かに一本の棒じゃったら逃げ場がないわなあ…。



### 椎間板の構造



(上から見た図)

(横から見た図)



なるほど…。

プラス、この椎間板がクッションの役割を担い、同時に上半身の  
柔軟な動きも可能にしているのですね。



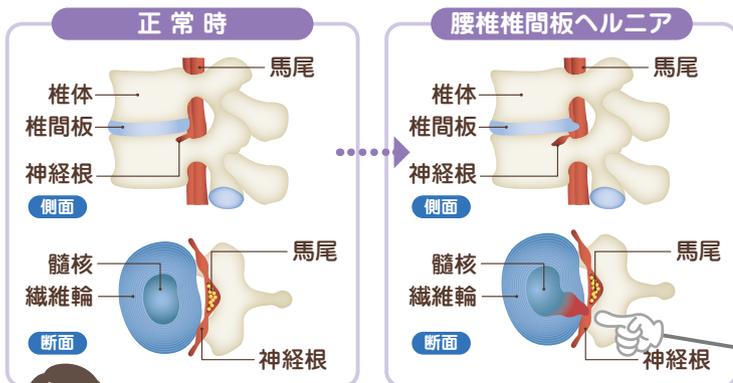
## 代表的な症例について

慢性的に腰痛を抱えたまま、無理をすると腰の骨格、椎間板、筋肉、神経に影響が及び次のような症例になってしまう可能性があります。



## 椎間板ヘルニア

### 腰椎椎間板ヘルニアのメカニズム



加齢などにより外側の繊維輪が変性・断裂して髄核の一部が飛び出してしまい、脊髄神経根を圧迫することで痛みが起こります。



この部分が飛び出して神経にあたっていますね！



以下のような症状が出てきます。

### 腰椎椎間板ヘルニア 馬尾症状チェック

- 1 しびれはあるが痛みはない
- 2 しびれや痛みが脚の両側にある
- 3 両足の裏側にしびれがある
- 4 お尻の周りにしびれが出る
- 5 お尻の周りにほてりが出る
- 6 歩くと尿が出そうになる

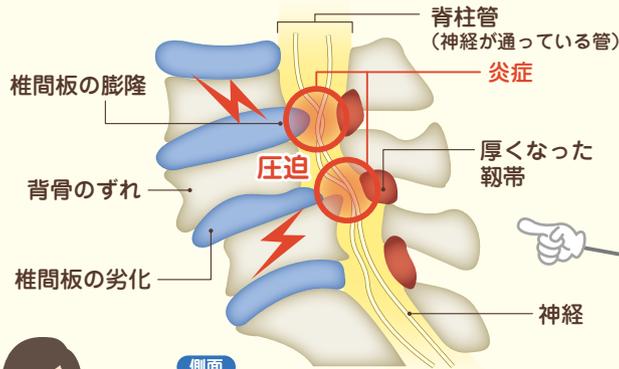
### 胸腰部椎間板ヘルニアの重症度分類

軽症 ↓ 重症	グレード1 症状は背中のみ
	グレード2 起立歩行可能だが、足がふらつく状態
	グレード3 起立歩行困難だが、足は動く状態
	グレード4 起立歩行困難で、足は麻痺した状態
	グレード5 起立歩行困難、足は麻痺、痛みも感じない

長い距離を歩いたり、重いものを持ったりすると、更に症状が強くなります。また、重症化するケースも多く、注意が必要です。



腰部脊柱管狭窄症のメカニズム



側面

椎骨や椎間板が加齢によって変性したり、異常な骨の突起（骨棘）が形成されたりして、神経が通っている脊柱管が狭くなり、脊髄神経根を圧迫する状態です。



このように色々なところから神経を圧迫しています。



以下のような症状が出てきます。

かんけつせいぱくとは  
間欠性跛行とは

間欠性跛行とは、歩き続けることで下肢の痛みと疲労感が出現し歩けなくなり、休むと改善し再び歩けるようになる状態です。



自転車や押し車などを押すと楽になる



間欠性跛行

歩いていると、腰や足のしびれがおこり、休憩をとりながらでないと歩けなくなる



『間欠性跛行』とはこういう状態です。

## 腰椎分離・すべり症

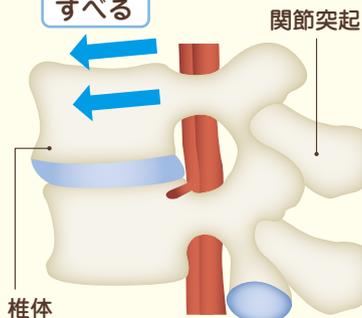


多くの場合は、体が柔らかい若い時期にジャンプや腰の回旋を行うことで、腰椎の後方に亀裂が入って起こります。スポーツの練習で繰り返す疲労の蓄積などで関節を支えるべき筋肉が機能なくなり、ルーズになることが原因と考えられます。

### 変性すべり症

● 分離を伴わない

すべる



### 変性すべり症の症状

● 腰の痛み・しびれ

● 両脚の痛み・しびれ

● 排尿障害

● 歩行困難

など

疲れたときに  
症状が増す



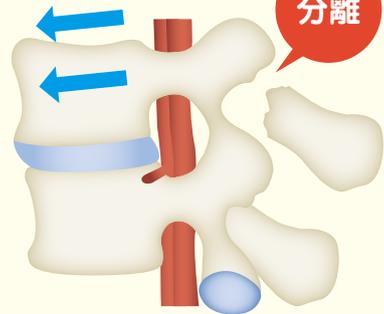
こちらは初期の段階です。ストレスがかかることで少しずれ、神経を圧迫しています。

## 更に無理をすると…

### 分離すべり症

すべる

分離



### 1 脊椎分離症

脊椎の上下関節突起間部が骨折して分離する。



上下関節突起間部が骨折して離れる

### 2 脊椎すべり症

骨折した椎骨が、さらに前方にずれるのが脊椎すべり症。



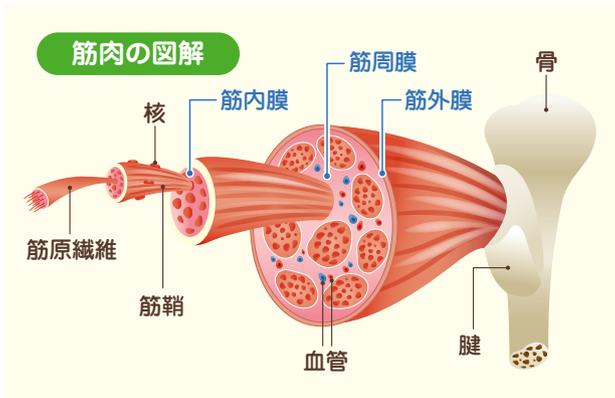
分離した椎骨が前にすべる



更に無理をして、ずれている部位に過度の負担がかかると骨折を併発し、すべり症状が増し、分離を伴うことで痛みが強くなります。



## 筋・筋膜性腰痛（ぎっくり腰）



急激に重いものを持ちたり、無理な姿勢によって繰り返し筋肉に負荷をかけると、筋繊維を覆っている筋膜が傷つきます。



んっ？筋膜ってなんじゃ？

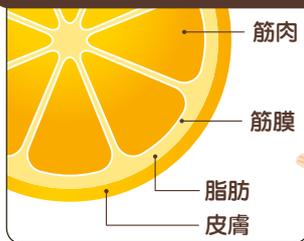


筋膜とは、ストッキングのように伸縮性がある膜で、動きのある筋繊維を包み束ねています。また円滑に筋肉が働けるようにするため、膜が滑り筋肉の収縮をサポートする役割も担っています。

以下のような動作で痛めることが多くみられます。



### みかんに例えたイメージ図



イメージ的には、みかンを輪切りにした状態と似ています。

### こんな経験はありませんか？



動いたときに突然痛みが発症



朝の洗顔で、腰をかがめた時に腰が痛くなった



重い荷物を持ち上げた時、腰に激痛が走った



子どもを抱っこした瞬間に腰を痛めた



くしゃみや咳をした時に腰痛が発症した。

その他にも、骨粗鬆症を起因とした脊椎の圧迫骨折などにより腰痛を引き起こすことも多く見られます。



次回は腰痛の予防についてお知らせしますね！



# 通所リハビリテーション 春のお知らせ



## ひなまつり



着付け



恵方巻

### みんなの 作品展



お雛飾り  
濱田 松子 さん



とても可愛いお雛様が出来ました。楽しかったです。



お花紙アート  
元木 禮子 さん



お花紙を丸めて貼って、とても根気のある作業でした。



いちごの壁飾り  
実井 勝枝 さん



美味しそうなイチゴが出来ました。

### 案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

# ！感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い — 正しい手の洗い方 —



流水でよく手をぬらした  
後、石けんをつけ、手の  
ひらをよくこすります。

手の甲をのばすよう  
にこすります。

指先・爪の間を  
念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらを  
ねじり洗います。

手首も忘れずに  
洗います。

手洗いの  
前に

- ・爪は短く切っておきましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルや  
ペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### — 3つの咳エチケット —

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう。



何もせずに咳や  
くしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### — 正しいマスクの着用 —



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う



皆で、予防対策をしましょう!!



## あとがき

新型コロナウイルス感染の拡大により世界が混乱しています。少しでも被害を食い止めるためには、早急の対応が必要です。『備えあれば憂いなし』今、まさに自ら考え積極的に行動することが大切であると再確認すべきです。

(広報企画室 江木 堅二)



## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之 ※1	大西 正高 ※2
		井上 淳	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。

※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは **大西正高医師**が代診します。

※ 1・2 土曜日は大西敦之医師・大西正高医師のどちらかの診療になります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

2019年4月より毎週土曜日整形外科井上淳医師が診療します。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診療が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診療が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、

岡山市街地からは、約40分~50分。

倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、

国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>