

誰もが経験する スポーツによる腰痛について



峯崎整形外科 峯崎孝俊

<http://www.minezaki.jp>

腰痛の要因

- 年齢
- 使いすぎ（運動のやりすぎ）
- 姿勢不良
- 腹筋背筋筋力のアンバランス
- ハムストリング、股関節周囲のタイトネス

腰痛の原因

- 筋肉（疲労性）、神経（ヘルニア）、骨（分離症、側わん症、脊椎症、骨粗鬆症）
- 内臓（胃十二指腸潰瘍、すい臓炎）
- 血管系（大動脈瘤）
- 婦人科系（生理前、子宮筋腫）
- 泌尿器科系（腎盂腎炎、膀胱炎、尿管結石）
- 心因性（心の問題）

筋筋膜性腰痛症（急性）

- ・ 筋肉や筋膜の炎症によっておこる腰痛
- ・ 急性の場合は『ぎっくり腰』という
- ・ レントゲンでは異常がないことが多い
- ・ 急性期は安静が一番、コルセットも有効
- ・ 運動は痛みがおさまってから

筋筋膜性腰痛症（慢性）

- 筋肉や筋膜の炎症によっておこる腰痛
- スポーツによる腰痛の原因として最も多い
- 慢性は腰の回転を使う種目に多い
（例：野球、ゴルフ、テニスなど）
- コルセットは逆効果
- 腹筋、背筋のトレーニングやストレッチが有効

脊椎分離症

- 脊椎の疲労骨折との説が有力
- 腰を捻る種目（柔道、ゴルフ、サッカー、野球など）に多い
- 未成年の多くは保存療法で治癒する
しっかりとしたコルセットを
- 分離したままでも運動可能な人が多いが、腰痛の原因になる



椎間板ヘルニア

- 頸椎、胸椎、腰椎どこにでも起こり得る（腰椎が多い）
- 椎間板という軟骨が突出して神経を圧迫する
- 腰痛の他に下肢痛、しびれなども伴うことが多い
- 消失するタイプのヘルニアがある
- MRIで診断する
- あらゆる治療法やそれに関する情報が氾濫している
- 治療：急性期なら安静、コルセット、内服、ブロック
慢性期ならリハビリ、筋トレ
手術療法にはレーザー、キモパイン、経皮的
髄核摘出術、顕微鏡を用いた方法や内視鏡を用
いた方法、直視下で摘出する方法などがある

変形性脊椎症

- ・ 長期にわたる腰の使いすぎが原因
- ・ 年齢、仕事、スポーツが影響する
- ・ 骨が変形したり軟骨がすり減ったりする
- ・ 時に坐骨神経痛が出現する
- ・ 大部分は内服、リハビリなどでよくなる

腰部脊柱管狭窄症

- 神経の通り道が狭くなる病気
- 年齢の影響が大きい
スポーツや仕事による影響もある
- 間歇性跛行が主症状
- 症状が悪化するとトイレに行くのも休憩する
- 治療：軽度なら内服、リハビリ
中等度なら点滴、ブロック注射
重度なら手術

骨粗鬆症

- 骨がもろくなって骨折しやすくなる病気
- 戦時中の栄養不足（現在）
- 思春期の過剰なダイエット（将来）
- 大部分は年齢が関係する
- 女性ホルモンが関係しているため、閉経後の女性に多い
- 二次的に起こることもある
 - （ステロイド内服、糖尿病、女性器切除術）
- 腰痛や背骨の変形（腰が曲がる）の原因になる
- カルシウム摂取、紫外線、運動が予防に役立つ

まとめ

- 腰痛の原因にはいろいろあります。まずは正確な診断とそれにあった治療が大切です。そのためには医療機関を受診してください。
- 痛みがあるときは安静が基本です。痛みがひいてから運動してください。
- 再発防止のために、筋トレやストレッチをやりましょう。