

腰痛について

●腰痛って？

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状で、その数は増加傾向にあります。腰は、腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられて構成されています。腰痛の多くは、腰椎に負担がかかったり障害が起きることで発症しますが、その他にもさまざまな要因が腰痛の発症に関係しています

●原因は

腰痛症の原因はさまざまですが、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度といわれています。代表的なものは、腰椎が直接障害される圧迫骨折や、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄などがありますが、その他、細菌感染やがん、臓器や血管などの病気が原因となり、腰痛を引き起こすこともあります。一方、残りの約85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定できないといわれています。このような腰痛では、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることもあります。また、見た目にはわからない神経の障害によって痛みが生じていることもあります。



●治療は？

腰痛症はさまざまな原因によって発症します。腰痛でお悩みの場合は、整形外科を受診し、命にかかわる病気がないことを確認することがまず大切です。医療機関では問診や診察、X線検査やMRIなどの画像検査を行い、腰痛の原因にあった治療を組み合わせます。

●予防・改善のために？

腰痛症の予防には、腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。腰痛体操にはいろいろな種類があるため、自分が気持ちがいいと感じる体操を無理なく取り入れてみましょう。

また、前かがみの姿勢が多い方や、荷物をいつも片側の肩だけにかけるクセがある方、足を組むクセがある方は、姿勢をよくすることが大切です。パソコンなどのデスクワークの時間が長い場合は、時々腰を伸ばすなど緊張を緩めるだけでも腰痛予防になるはずです。一度、お気軽にご相談ください。



和みの医療センター 長野県立阿南病院 ☎ 22-2121 小林北斗医師

～面会へのお願い～

入院治療中の患者さんにインフルエンザやノロウイルスなどの冬季流行感染症を予防するために、患者さんへの面会時は、マスクの着用と手指消毒を必ず行ってください。

また、1月7日から3月31日まで、ご家族以外の面会を禁止しておりますので、ご協力をお願いいたします。

