

# 整形外科専門医に聞く

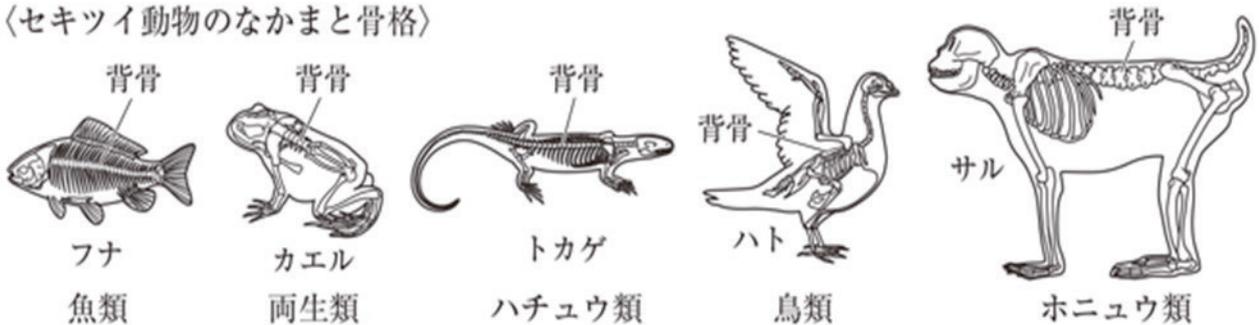
整形外科第二部長 やまがみ とおる  
**山上 亨**



## 中高年の腰と足の痛み

我々人間は脊椎動物の仲間です。頭から尾までを椎骨と椎間板が交互に重なった背骨と呼ばれる太い柱が通っています。正常な背骨（脊椎）は、①頭と体を支え安定していること、②起き上がるなどの動作で適度に動くこと、③痛みがないことが必要です。

### 〈セキツイ動物のなかまと骨格〉



最近では人生100年の時代と言われます。栄養、衛生などの改善、がん、脳梗塞、心筋梗塞などの治療法の進歩などが功を奏しているのです。しかし、残念ながら椎間板は老化します。年を取る、労働をすると椎間板はつぶれ、そして椎骨がぐらつきます。このぐらつきが腰痛の原因です。さらには骨が変形して、後ろの神経に障ります。そして、足の神経痛が出ます。これが俗に坐骨神経痛といわれる足の痛みの原因です。

このような腰痛症の予防は、若い健康なうちから必要です。足腰を鍛えるといいますが、よく歩いて、筋肉を鍛える。不自然な姿勢で重いものを持たないように心掛けるなどです。下半身のストレッチも重要です。

しかし、腰痛の原因は軟骨の老化だけではありません。骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折、脊椎に細菌がつく感染症（化膿性脊椎炎、脊椎カリエス）、がんの脊椎転移、尿管結石、胆嚢炎、女性では子宮内膜症など内臓の病気があります。ですから痛みが長く続くとき、痛みが徐々に悪化する時、耐え難い痛みがあるときは詳しい検査が必要です。

検査の順序は、まず痛みのきっかけ、痛みの場所、痛みの性質などお話を聞きます。続けて診察します。次に痛みの原因が脊椎の老化なのか、ほかの内臓疾患なのかの見当をつけて検査します。検査はレントゲン、CT スキャナー、MRI などの画像検査に加えて血液検査、尿検査なども行います。脊椎以外の病気が疑われた時は、専門の先生に依頼します。

骨と軟骨が原因の場合の治療は、強い痛みは内服薬でまず抑えます。激しい運動は控え、コルセットで背骨を安定させます。下肢の筋力訓練、体幹の筋力訓練、適度なストレッチを行います。日常生活の支障が続く場合は手術することもあります。

富山ろうさい病院は、病院長の平野医師、富山大学講師の関医師、山上と脊椎脊髄の専門医が診療しています。不安なことがあれば受診してください。