

元気からだ! Q&A

ぎっくり腰って

腰がどうなってしまう

ことをいうの??

千葉県整形外科医会

南 昌平 医師

Q ぎっくり腰とは?

A ぎっくり腰は、急に腰にギクッと感じる強い痛みが出て、痛みで動かせなくなったり、腰に力が入らなくなったりする状態です。欧米では「魔女の一撃」と呼ばれ、医学的には急性腰痛であり、慢性腰痛とは区別されます。

Q どんな症状が出るの??

A 痛みが出るきっかけがある場合と、はつきりしない場合があります。誘因としては重いものを持った瞬間、庭仕事や台所仕事などで前屈の姿勢を強いられた後、あるいは咳・くしゃみなどがきっかけとなる場合がありますが、朝起きた瞬間とか、立ち

上がった瞬間などに急に痛みが出るなど、はつきりしない場合もあります。すなわち、腰痛の発症原因がさまざまであることが考えられます。すぐに痛みがとれることがあり、また、はつきりしないまま治ってしまうことも多く、原因が特定できない場合も多々みられます。

考えられる病態としては、筋・筋膜性の腰痛、腰椎椎間関節の捻挫、椎間板の障害があります。症状の特徴として、痛みの場所が左右に偏っているか否か、押すと痛む場所があるか否か、前に曲げると痛むか、後ろに曲げると痛むか否か、ベッドからの起き上がり・立ち上がりの際に激痛が出て立ってしまうと大丈夫になることがあるか否かなどにより、原因の見当がつく場合があります。また腰痛ではなく、臀部や下肢の痛みを伴う場合は、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など腰椎の神経圧迫が関係することが考えられ、要注意となります。

臥位(寝た状態)になっても楽にならない、発熱がある、時間がたっても痛みが軽減しなかつたり、徐々に強くなったりする場合、Red Flag(危険信号)と言われる椎体骨折、骨転移癌、感染症、あるいは腹部大動脈瘤や消化器系

疾患、腎・泌尿器疾患、婦人科系疾患などの内臓の病気の可能性があり、直ちに精査・治療を行う必要があります。

Q 対処法は?

A 立ってられない場合もあり、その際は近くの壁に寄りかかったり、ベンチなどに座ったり、横になるなどすることで、痛みが落ち着く場合があります。

比較的短期間で治るのが特徴で、1〜2日間は安静が必要ですが、痛みが楽になれば早期に、動くようになる必要があります。消炎鎮痛剤、特に坐剤は有効です。

Q ならないためにはどうすればいいの??

A 年に何回か繰り返す場合も多々、「物を持ち上げる姿勢など動作の改善に努める」ことなどが肝要です。普段からストレッチ、腰痛体操を行うことも重要です。

