

たかが腰痛、されど腰痛

数百万年前、人類は直立二足歩行をはじめました。その結果、両手が自由に使えるようになり、大脳が発達し、高度な文明を手に入れることが出来ました。

一方で、直立したために腰痛は人類の宿命となりました。一生の間に一度も腰痛を経験しない方はいない、と言われていています。皆さんも、腰の痛みでつらい思いをしたことがあるのではないのでしょうか。

このありふれた腰痛ですが、油断は禁物です。時には、怖い病気や放置すると手遅れになる病気が、腰痛の原因である場合があります。安静にしても軽減しない強い痛み、下肢の力や感覚が弱くなる、小便が出しにくくなる、などの症状は注意しなければいけません。

大血管の破裂、腎臓や尿管の結石、消化器からの痛み、ガンの脊柱転移、骨の悪性腫瘍、可能性脊椎炎、椎間板ヘルニアなど多くの病気が考えられます。こういった症状のときは、早めに医療機関で診察を受けましょう。

さて、今の高齢化社会で急増している腰痛の2大原因は、腰部脊柱管狭窄症と骨粗鬆症です。

後部脊柱管狭窄症は、腰の中の神経の通る管が狭くなり神経が締めつけられ、歩行がづらくなる病気です。長く歩いたり、立位を続けたりすると、殿部や下肢のしびれ・痛みが出て、しゃがみ込みたくなります。薬、理学療法、神経ブロックなどで治療しますが、ひどくなると手術が必要です。

また、骨粗鬆症は女性に圧倒的に多い病気で、骨の密度が減り脆弱になり、ささいな怪我で容易に骨折を起こします。脊柱が潰れる（圧迫骨折）と腰痛を起こし、寝起きの動作で激痛を生じます。

身長が縮み、背中や腰が曲がると、肺や心臓や胃腸を圧迫し、呼吸・循環・消化機能を低下させ、生命予後を悪化させます。鴻巣市では、30歳から5年ごとの節目の歳に、女性の骨粗鬆症検診を行っています。ぜひ、検診を自分の骨の状態を知っておきましょう。

腰は体の要です。大切に手入れをしてあげてください。