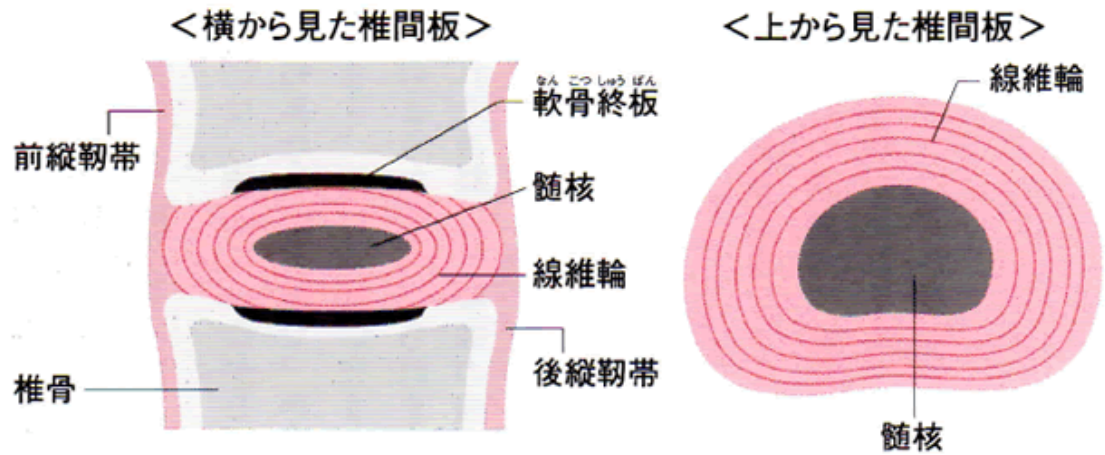


# リハビリコラム『腰痛を防ぐには その②～腰について詳しく知ってみよう～』

今回は、腰がどのようにして構成されているのかを解説したいと思います。

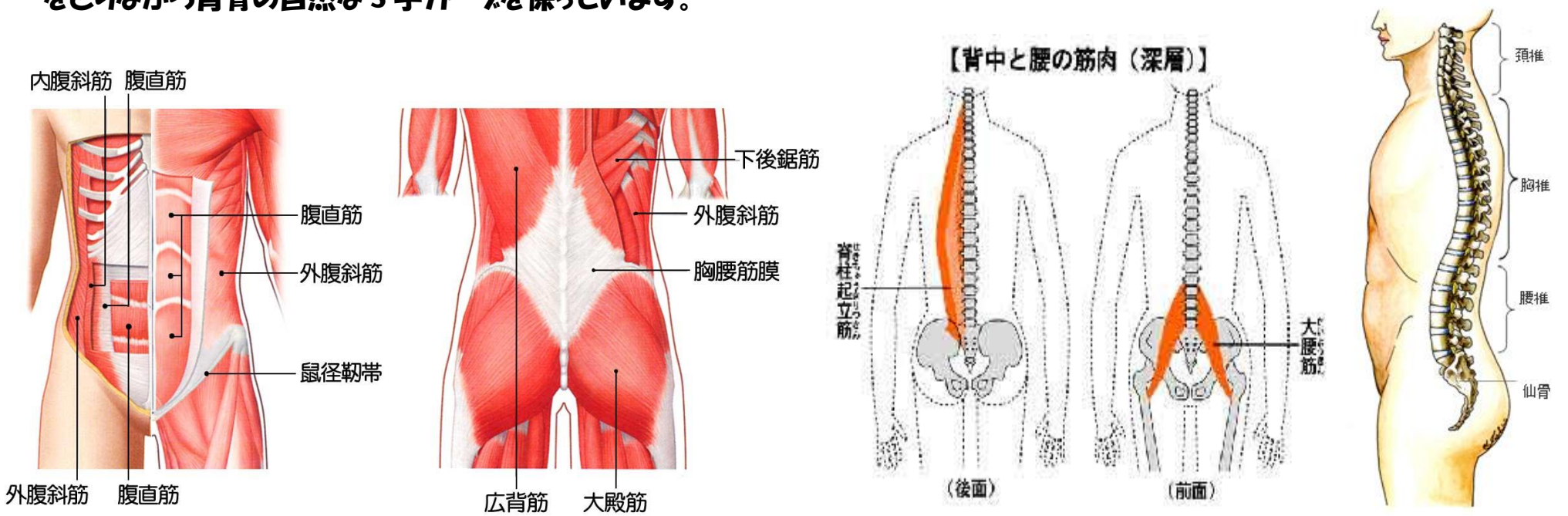
## 1. 骨

背骨には、頸椎が7個、胸椎が12個、腰椎が5個の椎骨<sup>ついきつ</sup>という骨が積み重なっており、椎骨と椎骨の間には「椎間板」と呼ばれる軟骨が背骨のクッションとなっています。更に椎間板の中には、髄核(ずいかく)というゼラチン状の物質があり、髄核は繊維輪という繊維組織で囲まれています。髄核は腰の動きに伴って繊維輪の中で移動し、椎間板を変形させておじぎをしい腰を反らしたいすることができるのです。



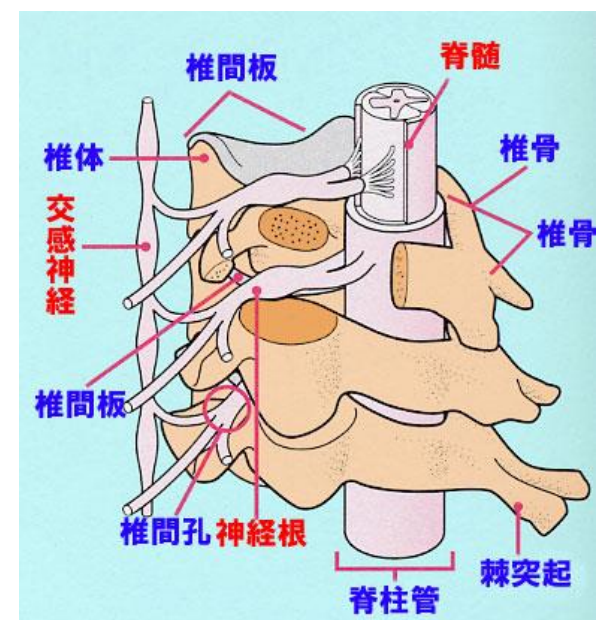
## 2. 筋肉

腰周辺の筋肉は、からだの中心にある腰椎(腰の背骨)への負担を軽減し、腰椎を前後左右から支えて緩やかなS字カーブを保つ役割を担っています。特に重要な筋肉は、腹筋、背筋、脊柱起立筋、大臀筋の4つです。これが背骨を支え、かつバランスをとりながら背骨の自然なS字カーブを保っています。



## 3. 神経

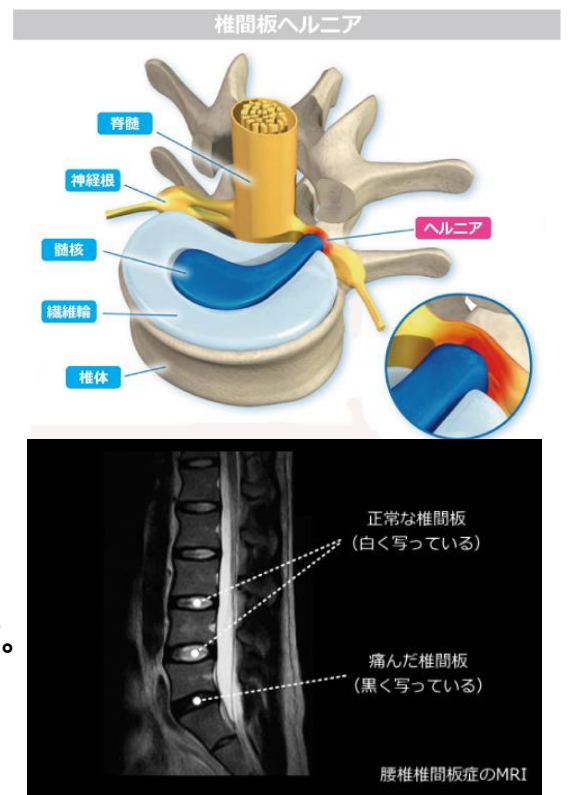
椎骨が24個集まって構成される背骨の中心には、脊柱管という空間があります。その中には脊髄(せきずい)と呼ばれる1本の太い中枢神経が通っています。脊髄は脳から腰まで伸びており、その途中で無数の脊髄神経に枝分かれしながら手足に向かって分岐しており、脳からの命令を手足に伝えたい、逆に痛みをはじめとする体の様々な信号を脳に伝達します。



○腰痛の原因として、体の構造的に多いのは、第4、5腰椎の異常です。この部分は、骨盤や腹筋と共に上半身の負荷を支えています。スムーズな動きを出すために骨格組織が少なくなっており、構造的なもろさを持ち合わせている場所なのです。また、高齢になると筋力が低下したり、骨が摩耗したりして腰に負担がかかりやすくなります。

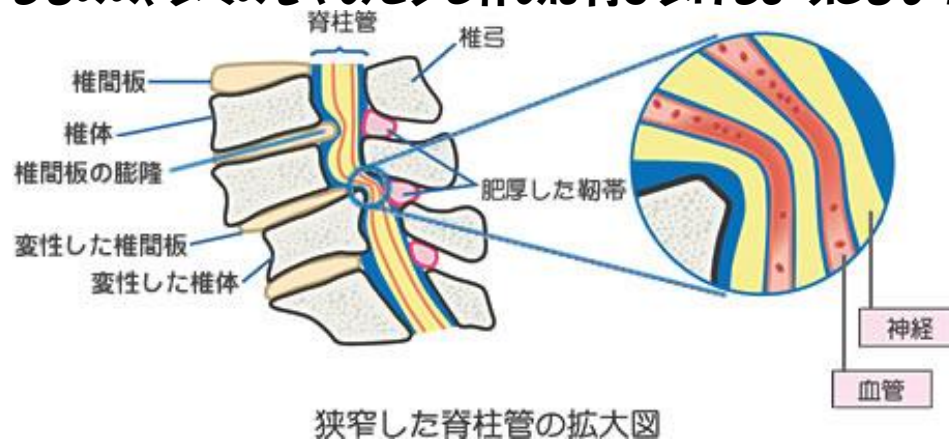
## 代表的な腰痛

○**腰椎椎間板ヘルニア**…腰椎の椎間板の髄核のずれが進んで椎間板や繊維輪にまで亀裂が入るように飛び出してしまうようになります。ヘルニアが神経を圧迫すると、足に痛みやしびれが生じ、坐骨神経痛という症状があらわれます。圧迫がひどくなると、足を動かしにくくなったり、おしっこが出しにくくなったりといった麻痺が出現することもあります。



○**腰椎椎間板症**…腰椎の椎間板が痛んで性質が変わった状態といわれており、レントゲンで腰椎の椎体と椎体の間が狭くなったり、MRIで椎間板の水分が少なくなっていることもありますが、画像では何も異常が認められないこともよくあります。

○**腰部脊柱管狭窄症**…腰椎の脊柱管が骨や関節の変形などによって狭くなった状態です。主な症状は、神経根症と呼ばれる足の痛みやしびれですが、重症になると馬尾症状といわれる下半身の脱力感・締めつけ感・冷感、排尿・排便障害、肛門周辺の感覚麻痺などがあらわれることもあります。また、歩行障害症状が出るのも特徴で、少し歩いてしばらくすると腰から足にかけて痛みやしびれが起こり歩けなくなるものの、歩くのをやめて少し休めば再び歩けるようになります。



○**ぎっくり腰**…急激に起こる腰痛のことで、医学的には「急性腰痛」といわれています。重いものを持ち上げた時や、くしゃみなどで発症することが多く、レントゲンやMRIを撮っても異常が見つからないことがあります。また、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症でも急激に悪化すると、ぎっくり腰と呼ばれることがあります。ぎっくり腰は放っておいても1か月くらいで自然に改善することが多いのですが、約60%の人は1年後も腰痛が続き、再発する人の割合も60%なので、きちんとした治療が必要です。

○腰痛の原因は一つではない！

腰が痛いのは、腰の筋肉や骨、椎間板、神経などに異常があるからだとする考えが少し前までの定説でした。しかし、原因はもっと多様で複雑なものであることが分かってきました。腰痛の主な原因は大きく4つに分けられます。

1. 骨や筋肉の障害による痛み(器質的な痛み)
2. 神経の障害による痛み(神経痛)
3. 精神的ストレスによる痛み(非器質的な痛み)
4. 内臓の病気による痛み

4つのうち一つだけが原因となっていることもあれば、複数の要因によって腰痛が起きている場合もあります。

次回「腰痛を防ぐには その③」では、簡単な腰痛のタイプ分けと腰痛体操について紹介したいと思います。