

医療法人社団 広恵会 春山記念病院

〒169-0073 東京都新宿区百人町1-24-5

TEL 03-3363-1661 FAX 03-3371-1021

<https://www.haruyama-hosp.com> e-mail : info@haruyama-hosp.com

腰痛

整形外科
安藤 光宣

一言で「腰痛」と言っても腰の痛みの原因は様々です。全てではありませんが、病院を受診される方の多い原因は下記の通りです。

●筋筋膜性腰痛症

腰周囲の筋肉の疲労等によって生じる腰痛です。痛みの強い時期は鎮痛薬（内服薬&外用薬）を使用し安静を心掛け、症状が軽快・消失するのを待ちます。その後、腰痛体操等のトレーニングで腹筋・背筋を強化し腰痛の出現しにくい身体にしていきましょう。



●ギックリ腰

腰の筋肉の「肉離れ」です。過剰な負荷が掛った際に生じることが多いですが、ちょっとした動き（少し屈んだり、少し捻ったり）で生じることがあります。鎮痛薬の使用や安静が必要になります。動けないほどの痛みが生じた際は入院が必要になることもあります。

●腰椎椎間板ヘルニア・腰椎椎間板症

腰の骨（腰椎）には椎間板と呼ばれている軟骨でできた円盤状の部分（椎骨間のクッションの様な部分）があります。椎間板の中心部にある「髄核」という部分が出っ張ったり（腰椎椎間板ヘルニア）、加齢性の変化により椎間板の弾力が失われることによる変形（椎間板症）により、後方の靱帯が圧迫され、腰痛として症状が出現することがあります。この際に椎間板の後方にある神経まで圧迫されると、お尻～太もも～ふくらはぎまで痛みや痺れが出現することがあります。

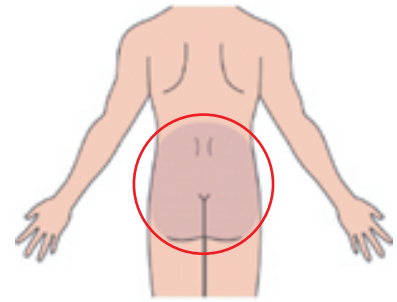
症状に応じて内服・リハビリ・神経ブロック注射・手術等々、治療の選択肢は様々です。上記は腰痛の原因の一部にすぎません。他にも圧迫骨折等の腰痛の原因となる疾患は存在します。腰痛でお困りの際は早期に整形外科の受診をお勧めします。

また、腰痛の方は、裏面の腰痛体操も一度試してみてください。

腰痛と腰痛体操

1 腰痛の定義

「腰痛」とは疾患（病気）の名前ではなく、腰部（図）を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。一般に坐骨神経痛（ざこつしんけいつう）を代表とする下肢の症状を伴う場合も含まれます。



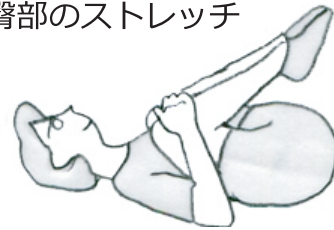
2 腰痛体操

腰の関節のゆがみや腰周りの筋肉の張りから、腰痛を引き起こしている場合はセルフストレッチや筋力強化で緩和させることができます。

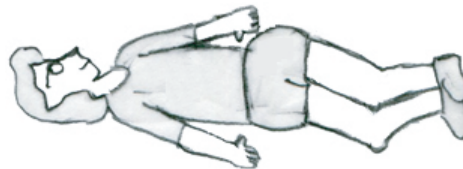
①太もものストレッチ（左右ともに）



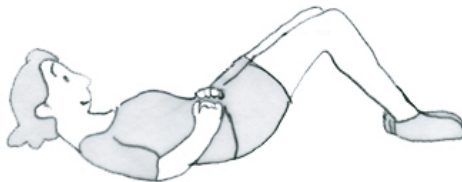
②臀部のストレッチ



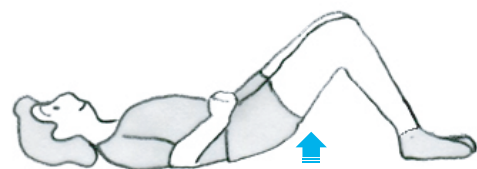
③体幹のストレッチ（左右ともに）



④腹筋の強化（おへそ覗き）



⑤殿筋の強化（お尻上げ）



ストレッチは、呼吸を止めずに行い、痛みが強い場合は行わないで下さい。もし、途中で痛みが強くなった場合はすぐに中止して下さい。

ストレッチの場合は、30秒を2回から3回行い、筋力強化は、各20回行います。

監修・作成：リハビリテーション科 河野円士 高野大地 梶山博史



数字で見る!! 春山記念病院



2018年4月～2018年9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
外来患者延べ数	5,347	5,086	5,108	5,144	4,698	5,188	30,571
入院患者延べ数	2,938	2,769	2,822	2,981	2,731	2,979	17,220
搬送救急車台数	355	315	378	347	316	347	2,058
手術件数	98	101	107	132	111	134	683