

第2回目の健康談話は、誰でもが一度は経験する腰痛についてお話をしたいと思います。厚生労働省による国民生活基礎調査では、常に腰痛は日本人の有訴者率の上位の座を保ち続けています。

いっぽう腰痛の約80%は3か月以内で治るともいわれ、多種多様な治療法、薬剤が使われ保険適用でない高価な機械を買う羽目になった人も多いと思います。

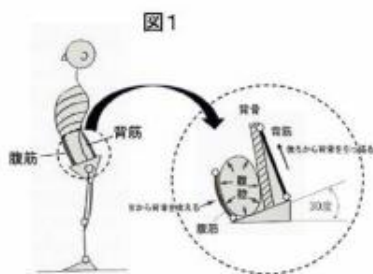
では、どうして腰痛が多いのかを説明したいと思います。神様が粘土で人を創造されたのであれば、人体は実にびっくりするほど巧妙に美しく出来ていて、神様の仕事は非のうちどころがない仕事だと思います。特に滑らかで美しい動きができる手足は傑作中の傑作です。

それに反して背骨は、明らかに神様の設計ミスです。4つ足で歩いている間は、特に問題はなかったのですが、二本足で立って歩こうとすると腰に無理がかかるようになったのです。すなわちこれまで地面に対して水平であった背骨を、4つ足歩行の構造のまま地面に対して垂直に立たせるようにしたからです。

その結果、背骨は30度もある骨盤の斜面の上に建っています。日本で最も急こう配の坂道は東大阪の暗峠で最大斜度が26度ですから、かなりの急斜面に電信柱を建てるようなものです。この背骨は前方と後方から支えられており、前方からは腹筋が働いて腹腔をラグビーボールのように固くして前から支えます。後方からは背筋が働いて、背骨が前に倒れないように引っ張ります(図1)。ほとんどの腰痛は、この背筋のオーバーワークが原因となります。体重が増え腹筋が弛むと腹腔のラグビーボールはふにゃふにゃになり、前支えがなくなり背筋に負担がかかり腰痛が起こります(図2)。筋肉性の痛みですから、筋肉をしばらく休ませば痛みは消えます。また、このような腰痛では簡単なコルセットをすれば、コルセットが腹筋の代わりをしてくれて腰痛は容易に改善します。しかし、これでは根本的な解決にならないので、腰痛を繰り返すようであれば整形外科の受診を勧めます。

最後に、注意すべき腰痛として、①膝より下の痛みを伴う腰痛、②下肢のシビレを伴う腰痛、③最初は歩けるが、200mぐらい歩くと徐々に歩けなくなる腰痛、④3~6週間以上続く腰痛があり、この4つの症状いずれかがある場合は、是非医者にご相談していただきたい。筋肉以外に痛みの原因が見つかることがあります。

次回12月号では骨粗鬆症についてお話したいと思います。



著者紹介

- 2004年 山口大学医学部 整形外科教授
2013年 山口大学医学部附属病院 病院長
2015年 山口大学 副学長
2018年 山口労災病院 病院長、山口大学名誉教授
2023年 山口労災病院 名誉病院長・顧問
2024年 山口産業保健総合支援センター所長

山口産業保健総合支援センターからのお知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口センター(地域産業保健センター)をもち、以下を無料で行っていきます。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくは山口産業保健総合支援センターのHPをご覧ください▶

