



不意に襲う “ぎっくり腰”

ぎっくり腰は、椎間板ヘルニアや腰椎すべり症、腰椎分離症、骨粗鬆症、内科や泌尿器科、婦人科の病気などが原因で起こると考えられています。

ただ、このような明確な原因がわかるケースはほんの一部。実際は、激痛で病院を訪れる人の多くは原因不明で、腰椎ねんざと診断される場合がほとんどでした。しかし、近年の研究で、ぎっくり腰の原因の多くは、腰椎の骨と骨の間のクッションの役目をしている **椎間板のキズ**に関係していることがわかってきました。



ぎっくり腰のメカニズム。“椎間板”との関係

椎間板には、一般的に10代後半頃から、圧力による亀裂が徐々に入っていきます。その亀裂が何かのきっかけで椎間板の外側の壁に達すると痛み物質が発生し、神経に炎症を起こして激痛が起こると考えられています。椎間板の亀裂が外側の壁ギリギリのところまで来ている人は、いつぎっくり腰のスイッチが入ってもおかしくない状態。くしゃみなどのちょっとした動作で、ぎっくり腰を引き起こす場合もあります。椎間板になるべくダメージを与えないよう、体全体を使った動作を心がけて、日常生活を送ることが大切です。

椎間板に亀裂が入ることによって起こるギックリ腰。そのとき、背骨はどうなっているのでしょうか。ギックリ腰直後に撮影された背骨のX線写真をみてみますと、正常な状態ではゆるやかなS字カーブを描いているはずの背骨が、ぎっくり腰が起きた直後ではまっすぐに伸びていることがわかりました。その原因は背骨につながる筋肉と、その周囲の筋肉が、激しい痛みのせいで異常に緊張して収縮したからだと考えられています。

ぎっくり腰の “痛み” の仕組み

非常に激しい痛みがともなうのが、ぎっくり腰の特徴です。これは、痛みの連鎖が引き起こされるためだと考えられます。人によって異なるものの、一般的にギックリ腰になると、筋肉の緊張が痛みを増幅させるだけでなく、血行を悪化させ、さらに筋肉を緊張させるという具合に連鎖的に痛みが増していきます。

また、激痛の神経伝達の仕組みもわかってきました。ぎっくり腰によって引き起こされた激痛は背骨の神経だけでなく、腹部側の神経を通して脳に伝えられていきます。そのため、原因は腰にあるのに、脳は内臓の異常と錯覚して激しい腹痛を感じる場合もあるのです。そのほか、ぎっくり腰によって精神的なダメージを感じることもあるのも、この神経伝達の仕組みに関係があるのではと考えられています。

続きは裏面をご覧ください>>

ぎっくり腰を “ 予防 ” しましょう

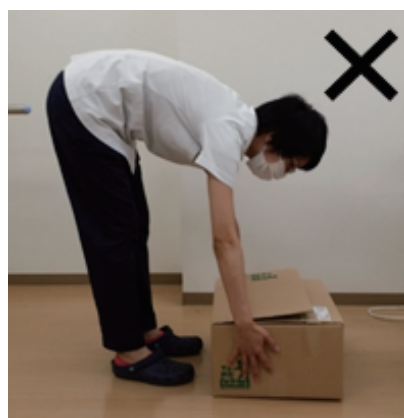
このように、つらい痛みを伴うぎっくり腰ですが、椎間板を意識した動きで予防していくことも可能です。予防するために気をつけたいのは不意の動作。荷物を持ち上げるとき、腰をかばおうとして膝を曲げた姿勢をとる方がいるに対して、降ろすときには腰を落とさない危険な姿勢をとる方も多いのではないのでしょうか。実はこのような不意の動作はとても危険。腰にかかる負担に対して無防備な状態であるため、ぎっくり腰を引き起こしやすいのです。

さらにギックリ腰を繰り返すことで、病気の原因になる場合もあります。ぎっくり腰を繰り返すうち、椎間板ヘルニアのもっと重い症状の脱出ヘルニアになったケースもあるのです。

では、具体的にどのように “ 予防 ” するのでしょうか。

くしゃみをするとき	机や壁などに手をつけて支えると椎間板にかかる負担が少なくなります。上半身が動かないように固定することがポイントです。
立ち上がる時	腰が丸まっている状態から、急に立ち上がると、椎間板がダメージを受ける危険性があります。座った状態から立ち上がる時は、前もって意識しながらゆっくりとおこなうのが良いでしょう。不意に立ち上がると、腰に負担がかかります。
振り向くとき	腰だけひねらず、体ごとその方向に振り向くようにすると椎間板へのダメージが減ります。
荷物の上げ下げ	持ち上げる時だけでなく、降ろすときも膝を曲げて腰をかばうようにしましょう。膝を伸ばした状態での、荷物の上げ下ろしを行うのは、もっとも負荷が高く危険です。

椎間板にやさしい動作を身につけ、ぎっくり腰を予防していきましょう。



前屈みで物を持ちあげると、腰を支点として負担が大きくなるので注意しましょう。



膝を曲げ腰を落としていますが、背中が曲がっているため繰り返すと危険です。



足幅を広げて片脚を前に出し、足の力を使って持ち上げましょう。靴ひもを結ぶとき、物を拾うときも注意しましょう。

2017年12月 理学療法士