

〈第21回〉 腰痛

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長

板東 浩

医師



フィジカルタフネス

今回登場の2人はサラリーマンの上司と部下で、ともに40歳代。元気な上司は、阪神タイガースの応援団の一員で、いつも大声で叫びながら巨大な旗を振っている「虎視剛(こし・つよし)」さんです。一方、腰痛持ちの部下は上品ですが、いつも押しがちょっと足りない「越賀齡(こしが・よわい)」さん。

虎視 君は最近、腰の調子が悪いんだって？

越賀 はい、先輩。この頃、腰が重かったり、少し痛かったりするんです。

虎視 それで、医者にももらったのか？

越賀 骨の写真など詳しく検査をしましたが、特に異常はありませんでした。

虎視 それじゃ、大丈夫だ。心配ない。

越賀 でも、やる気が出てこないんです。

虎視 バカ言え。それは根性が足りんのだ。阪神タイガースを見てみる。アラフォー(around 40)が活躍しているだろう。

越賀 はい、鉄人の金本知憲選手や下柳剛投手のことは知っています。

虎視 金本はすごいよ。日頃から科学的トレーニングを続け、僕にはシーズンオフはないと言い切っている。足腰を鍛えあげ、バットスウィングのスピードは、イチローやゴジラ松井と同じなんだ。骨折していても、打席に立ってヒットを打つんだぞ。君も見習え！

越賀 はい、できる範囲で。

虎視 いずれにせよ、今から私が君の心身を鍛えてやろう。まずは、試合を見に行くのが先決だ。

越賀 はい、お供いたします。

解説

最近、腰痛を訴える人が増えてきています。高齢

者では骨粗鬆症のために、ある程度仕方がないのかもしれない。しかし、若い世代でも、腰痛持ちが増加してきていることが問題なのです。おそらく、忙しく働いている中で、運動したり身体を鍛えたりする機会が不十分であるためと思われます。40歳代の方で腰痛がある場合、まず整形外科で診察を受けてください。

診察に行く時間のない方のために、腰痛についてわかりやすくまとめてみます。

A：腰椎に医学的問題があるケース

前方→椎間板ヘルニア、後方→腰部脊柱管狭窄症というケースがみられ、専門的治療が必要です。

近年、腰痛に対する考え方が変わってきています。昔は、炎症の存在が主因と考えられ、痛み止めや安静という処置が主流でした。今は、神経・筋肉への血流不足など、血管や血流障害を主因と考え、積極的な運動が薦められ、血管拡張剤などを用いたりします。

B：特に医学的問題がないケース

現代人に多い腰痛です。対策の重要ポイントは：

①肥満

→1日2食とし、炭水化物摂取を減らす。5~10kg単位で減量する。

②重力に負けている

→重力に対抗したストレッチをする。足腰・腹筋と背筋の筋力を鍛える。

③糖尿病や脂質異常症など生活習慣病がある

→血糖を下げる、脂質を正常化させる。血圧を下げる、尿酸など検査値を正常化。

④血流が良くない

→トレーニングで血管を強め、血流を良くする。血液ドロドロの人は水分を多くとり、薬も必要。

⑤身体を使っていない

→心身を刺激し、廃用性変化を避ける。全身の細胞を活性化させるように努力する。