

腰痛

最前線 2020

日本国民の4人に1人が症状を抱えると言われる腰痛。多くの患者さんを悩ませる国民病・腰痛の病態が、近年様々な研究によって徐々に解明されてきています。そんな腰痛診療において、適切な予防や診断、治療法のガイドライン※が2019年5月、7年ぶりに改訂されました。今回はそのガイドラインから腰痛の最新情報を、そして西能病院で取り入れている新しい治療法をご紹介します。

※腰痛診療ガイドライン2019（改訂第2版）日本整形外科学会・日本腰痛学会

原因と症状

Q. 腰痛の8割が原因不明ってホント？
A. 原因不明は2割
 最新の研究では本当に原因がわからない症例は2割程度と言われています。ただし腰は関節や椎間板など色々なものが集まる非常に複雑な部位であり、痛みの原因を特定するのは容易ではありません。

Q. 発症に生活習慣は関係ある？
A. あります！
 喫煙や飲酒、運動不足などの生活習慣が関係すると指摘されています。また太りすぎやせすぎも腰痛の原因になると言われています。

健康的な生活習慣、ストレスの少ない生活が腰痛予防に効果的です。

Q. 腰痛の種類は？

A. 原因別に大きく3つに分けられます

腰痛は重篤な疾患によるもの、神経症状を伴うもの、伴わないものの3種類に分類されます。悪性腫瘍、腰椎の圧迫骨折などの日常生活に大きな影響を及ぼす疾患が原因の場合は、治療が必要になります。



最新！腰痛Q&A

知ってる？富山県民は全47都道府県中

運動不足
 男性47位・女性46位

睡眠不足
 女性47位・男性46位

腰痛予防のためにも適度な運動とストレスの少ない生活を！

※全国健康保険協会（協会けんぽ）2018年

腰痛になったら？

Q. 腰の痛みが不安で…安静にしていた方がいいのでしょうか？

A. 普段通りの生活を心掛けてください

神経症状のない腰痛に対しては通常の活動を続ける方が痛みや機能の改善に有用です。慢性的な腰痛にも、運動療法（リハビリテーション）は推奨されています。

また、腰痛はストレスとの相関性が強いという研究が多数発表されています。「痛み」に対する不安を自ら助長したり、身体活動を過剰に制限してしまうと治療がうまくいかなくなったり、症状が長引いたりしてしまう可能性があります。

Q. 再発予防はどうすれば…？

A. 適切な運動を取り入れて

医療機関から指導された適切な運動が効果的です。コルセットは痛みの軽減には効果がありますが、直接的な予防効果はありません。

このようなガイドラインを基に、各々の患者さん、個々の症状に応じた最適な診療を提供いたします。



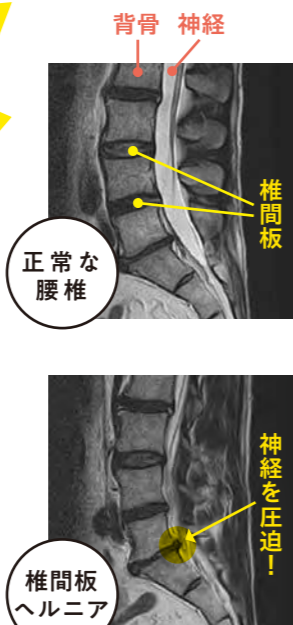
診療部長 西能 健医師

30~40代に多い

腰椎椎間板ヘルニア治療あれこれ

どんな疾患なの？

背骨の骨と骨の間にある椎間板（軟骨）が変性して飛び出し、腰痛や下肢痛、しびれなどが起こる「腰椎椎間板ヘルニア」。多くの場合、日常生活での椎間板への負担が積み重なることで発症します。



どんな治療をする？

一般的に椎間板ヘルニアは保存療法で症状が軽くなることが多いですが、十分な改善が見られない場合は手術による治療を行います。

●保存療法

治療の基本は保存療法です。各種検査結果から、原因にあった治療を組み合わせていきます。

- ・薬物療法
 - ・神経ブロック療法
 - ・運動療法
- (リハビリテーション)

●手術療法

痛みが強く日常生活に支障がある場合、神経の麻痺症状がある場合は手術療法を行います。

内視鏡下椎間板摘出手術
 内視鏡を使用し、皮膚と筋肉の切開を最小限にヘルニアを摘出する低侵襲手術。

最新の治療も!

治療の流れ

- 手術台の上で横向きになる
- X線透視下で針を刺す場所を決める
- 局所麻酔を行い、腰部から注射針を刺入
- 椎間板の中央に入ったところで薬剤を注入
- 手術室内で脈拍や血圧を測定し、問題がなければ病室へ戻る

2018年8月より新しい治療法がスタート!
椎間板内酵素注入療法
ヘルニコア
注射で治すヘルニア
 椎間板に薬剤を注入し、ヘルニアを溶かし小さくする治療法です。一泊二日の入院で、翌日にはご自宅に帰ることが可能です。注射後2週間程で効果があらわれ、徐々に痛みが改善していきます。しかし、全てのヘルニアに行える治療法ではなく、年齢や椎間板ヘルニアの形態によっては適応とならないケースもあります。



注射!

局所麻酔!

一泊二日!

当院では、北陸で最も多い約50例の実績があり、皆さん良好な経過をたどっていらっしゃいます。



整形外科部長 青木 雅人医師

腰の痛みは、重篤な疾患のサイン？

腰の痛みには腫瘍や感染、骨折などの疾患が潜んでいる可能性もあります。的確な診断のためには、医師へ症状を正確に伝えることが大切です。

重篤な疾患が見つかったらどうしよう…

当院では富山大学・川口善治主任教授が非常勤医師として診療されています。また富山大学附属病院と医療連携協定を結んでおり、重篤な疾患が発見された際にはより高度な総合医療機関にスムーズに紹介できる体制を整えています。



富山大学附属病院 整形外科 主任教授 川口 善治医師



ヘルニコア治療を受けた 松崎 健一さん

最小限の治療で済んでよかった!

局所麻酔なので、治療後は部屋に戻ってすぐに歩くことが可能でした。今後1年ほど定期的に受診をする必要があるそうですが、最小限の治療で済み良かったです。

腰痛でお困りの際は こちらへご相談ください!



副病院長 信清 正典医師

整形外科センター
西能クリニック
 TEL:076-422-1551