

腰痛のウソとホント

川口市立医療センター

整形外科 おおしままさし
大島正史



腰痛の診断や治療は近年大きく変遷しており、よく聞かれる質問に答えてみたいと思います。

1)腰痛の原因は?

椎間板や椎間関節、筋肉の疲労や変性によるものが大半を占めますが、“いつの間にか骨折”や腫瘍、感染など危険な腰痛が潜んでいることもまれにあります。

2)職業に関係あるの?

国内の疫学調査では、職業別で運輸71～74%、清掃69%、看護46～65%に腰痛があると報告されています。また、職場における心理社会的因子(仕事に対する満足度、職場の人間関係、精神的ストレス)も腰痛の発症や予後に関連するとされています。

3)腰痛治療は安静が有効?

従来は安静が基本とされてきました。しかし、近年では急性腰痛に対して、安静よりも活動維持の方が有効といわれています。

4)内服治療は?

急性腰痛に対しては弱オピオイド(トラムセットなど)、慢性腰痛に対しては弱オピオイドとSNRI(サインバルタ)が適応となり有効性が報告されています。また、下肢の痺れや痛みを伴っている場合には神経の興奮を抑える薬(リリカなど)が有効となってきました。

5)最近の新しい治療法は?

低侵襲手術は進歩しており、腰椎圧迫骨折に対してバルーンを用いて椎体内に骨セメントを注入する椎体形成術(BKP)、腰椎椎間板ヘルニアに対して椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)や脊椎内視鏡手術などがあります。これらの治療は個々の患者さんの状況に合わせて最も良い治療法を選択することが大切となります。