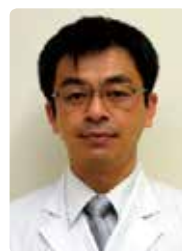


腰痛と「こしまがり」

整形外科部長 兼 診療放射線科部長
向山 啓二郎



今月は、こしまがりについて触れたいと思います。前回、骨粗鬆症性の脊椎圧迫骨折で、腰が曲がってくるとお話ししました。圧迫骨折以外でも高齢になるにつれて脊椎の変形が起き、全体のバランスが崩れて腰痛の原因になってくる場合があります。

脊椎は上から頸椎、胸椎、腰椎、仙椎から成り立っています。正面から見ると、脊椎は頭蓋骨から骨盤までまっすぐ一直線に並んでいるのが正常です。横から見ると、頸椎は前弯（前に膨らむ曲がり方）、胸椎は後弯（後ろに膨らむ）、腰椎はまた前弯となっているのが正常です。これを生理的彎曲といいます。

レントゲンで見た時、正面から見たもので曲がっているものを側弯といい、思春期の女性に発症しやすい原因不明の「特発性側弯症」や、様々な全身疾患に合併するもの、年齢を経て腰椎が変性を起こし側弯になってくるものなどがあります。横から見た時に生理的な彎曲



正常な脊椎
後弯症

から外れて前方に膨らんで曲がっている場合が前弯症、後方に膨らんで曲がってくるのが後弯症です。

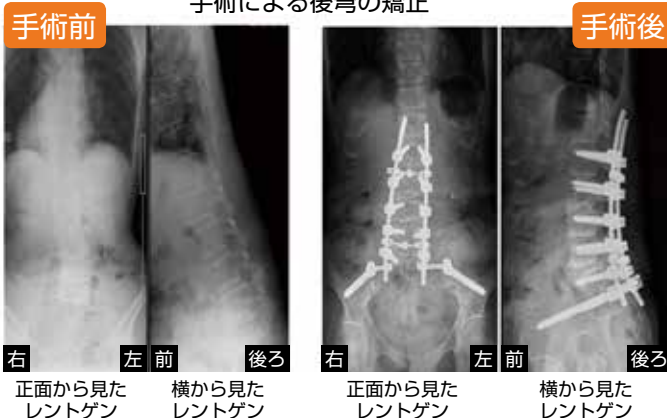
ややこしい話になりましたが、「脊椎が正常の範囲を超えて曲がっている」状態は若くても年を取ってからも起こりえます。今回取り上げるのは高齢者のこしまがりです。腰が曲がって痛くなる患者さんはたくさんいますが、最近問題になっているのは腰や背中が後ろに膨らんで曲がる後弯症です。腰椎の後弯症は腰痛など、さまざまな問題を起こしてきます。前回取り上げた骨粗鬆症性の脊椎骨折もこの部類に入ることが多いです。

腰が曲がると、背骨を支えている筋肉は引き伸ばされ、しっかりと前を見て立とうとしたときには余計負担が増すので腰の筋肉がすぐに疲れてしまいます。「最初はいいけど歩いているうちに腰が痛くなる」とか「腰が痛くて立ち話をしているうちにどこかにつかまらなくなる」という症状が出ます。腰が曲がっても歩くときは前を見なければなりませんから、体を起こすために腰椎のほかの部分が多めに前弯して代償したり、骨盤を後ろに傾けて歩くようになったりします。これで代償できな

いと、膝を曲げて後ろに体重をかけるような歩き方になったり、首を無理やり前に向けて歩くようになったりします。こうして体のほかの部分に負担をかけて何とか歩いている人もいますが、さらに悪くなると歩けない、立てないといった症状のほか、腰が曲がってしまっておなかや圧迫されるために逆流性食道炎になったり、肺活量の低下、おなかの皮膚トラブル、を起こしてくる人もいます。

治療は古くからリハビリやコルセット、痛みどめの薬による治療が行われてきましたが、これでだめですと、現在では手術で治療しようというところもあります。現在は腰曲りに対する手術はたくさんありますが、多く一般的なには体が必要があるものが多く一般的には体負担がかかります。そのためすぐにお気軽に手術するというわけにはいきません。しかし、今まで「腰が痛くて歩けなかった」、「前を見て歩けなかった」、「腰が曲がってから胃がいつもむかむかして食欲がなかった」、「腰が曲がってしまったて自分の容姿に自信が持てず人前に出られなかった」多くの患者さんが手術を受けることでそれぞれの症状が改善しているのも事実です。「腰が

手術による後弯の矯正



り」は年寄りなら当たり前、あきらめなさいといわれていたのは少し前までの時代で、今は積極的に治そうという治療が出てきています。すべての人が治るということもまたできないのですが、こうした症状をお持ちの患者さんは一度整形外科にご相談ください。