

# くらし



ジュニア編 ⑧



きくち・かずま 78年盛岡市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。14年4月より現職。日本脊椎脊髄病学会指導医。

腰は上半身と下半身を  
つなぎ、ダイナミックな  
動きを可能にする極めて  
重要な部位です。腰椎は  
五つの骨が積み重なって  
構成されています。骨と  
骨の間にはクッションの  
役割をする椎間板があ  
り、さらにそれぞれがい  
くつかの筋か  
らなる腹筋と  
背筋によつて  
支えられてい  
ます。

## 腰痛

### サイン見逃さないで

改善しますが、  
重篤化した場合  
は手術が必要に  
なります。

いわれる腰  
痛の中で最も多いのが  
「筋筋膜性腰痛」です。  
筋線維や筋膜の損傷、筋  
肉への疲労物質の蓄積、  
血行障害などが原因とな  
って痛みが生じ、これら  
の悪循環によつて慢性化  
します。腰だけでなく背  
部や臀部まで痛みが広が  
ることもあります。レ  
ントゲンやMRIなどの  
検査では異常が見られま  
せん。主な原因はオーバ  
ーユースで、日常の姿勢

「筋筋膜性腰痛」です。  
筋線維や筋膜の損傷、筋  
肉への疲労物質の蓄積、  
血行障害などが原因とな  
って痛みが生じ、これら  
の悪循環によつて慢性化  
します。腰だけでなく背  
部や臀部まで痛みが広が  
ることもあります。レ  
ントゲンやMRIなどの  
検査では異常が見られま  
せん。主な原因はオーバ  
ーユースで、日常の姿勢

や習慣の見直しも必要で  
す。  
戻ったときに痛むタイ  
プの腰痛で代表的なのは  
「腰椎分離症」です。繰  
り返される反りやひねり  
のストレスで疲労骨折が  
起き、分離症を発症しま  
す。野球やバスケットボ  
ール、水球など腰を使う  
スポーツ選手に多く、小  
学校高学年から中学生の  
男子の発症が多くなつて  
います。

初期の場合は保存療法  
で、骨がくっつく(癒合)  
のを待ちます。気付く  
のでも特に早期の診断  
が重要な疾患の一つで  
す。  
前かがみの姿勢で生じ  
る腰痛の代表格が「腰椎  
椎間板ヘルニア」です。  
中腰などの不自然な姿勢  
が原因で、椎間板や腰背

初期の場合は保存療法  
で、骨がくっつく(癒合)  
のを待ちます。気付く  
のでも特に早期の診断  
が重要な疾患の一つで  
す。  
前かがみの姿勢で生じ  
る腰痛の代表格が「腰椎  
椎間板ヘルニア」です。  
中腰などの不自然な姿勢  
が原因で、椎間板や腰背



選手たちは多少の痛み  
があつても、試合前など  
我慢してしまいがちで  
す。周囲の大人が目を配  
り、ちょっとした違和感  
やフォームの乱れといつ  
たサインを見逃さず、早  
期に受診させるようにし  
ましょう。  
(菊池一馬・秋田厚生  
医療センター整形外科科  
長)  
▲第1、3月曜日に掲  
載▼