

ぎっくり腰とは

バックナンバーは
こちら→
(クリニックのHPより
ご覧いただけます。)



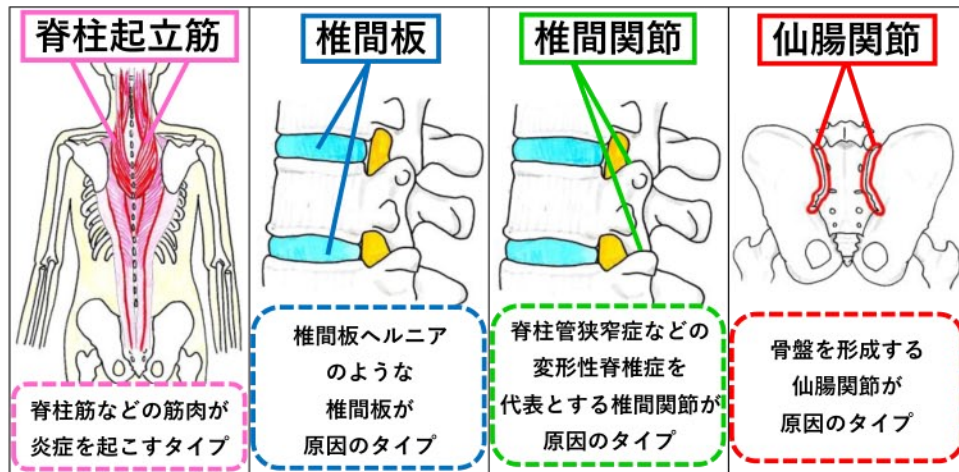
いわゆるぎっくり腰は、急に起こった強い腰の痛みを指す一般的に用いられている名称で、病名や診断名ではありません。何か物を持ち上げようと前かがみでしたとき、腰をねじる動作をしたときなどに多く起こりますが、朝起きた直後や何もしないで起こることもあります。

ぎっくり腰は、ドイツ語で「Hexenschuss」（魔女の一撃）と言われます。

さっきまで元気であった人が急に腰の激痛で動けなくなる様を見て、これは魔女の仕業すなわち魔法にかけられたようであったことが語源となっています。



ぎっくり腰(急性腰痛症)の原因には、下記の図の4つのタイプがあります。



ぎっくり腰の場合、特に多いのが1番左の筋肉性のタイプです。首から腰にかけて、体の表面にある脊柱起立筋を酷使することで、負担がかかり炎症を起こすことがあります。痛みが強い急性期(発症から翌日)は、痛い姿勢をとらず無理せず安静、具体的には「腰を軽く曲げて横向きに寝る」ことが大切です。安静、投薬、注射などである程度痛みが取れたら、予防として、体の深部にある腹横筋や多裂筋などのインナーマッスルをリハビリなどで強化し、脊柱起立筋を助け、負担を軽くすることが有効です。

次に椎間板が原因と考えられるものですが、筆者はMRI撮影で認められるHIZ(High intensity zone 高輝度領域:黄色○)に注目しています。外来でいわゆる「ギックリ腰」になった患者さんに腰椎MRIを撮影したところ、図のような椎間板後方に白く光る小さなものが認められることがあります。これが、ギックリ腰の原因になりうると考えています。

椎間板は、まんじゅうに例えると、皮に相当する外側に繊維輪、あんこに相当する内側に髄核が存在しています。皮が破れて中のあんこが脱出してしまうのが椎間板ヘルニアですが、HIZは繊維輪の亀裂内に脱出した髄核組織を反映しているといわれています。

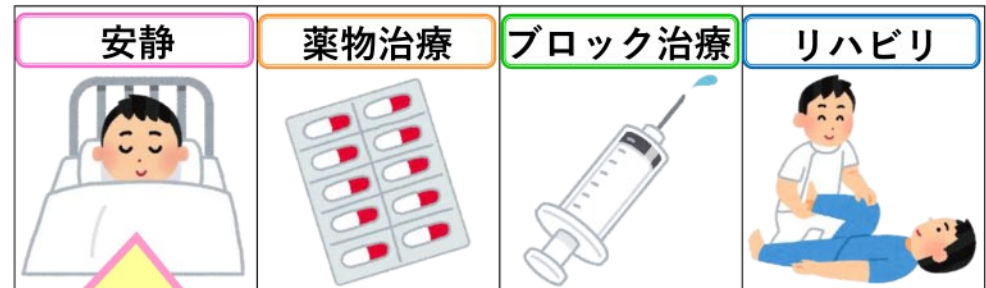


当院の腰椎MRI画像

すなわち、椎間板ヘルニアの一步手前、【椎間板ヘルニア予備軍】これが、ぎっくり腰を画像でとらえられる唯一の所見とされています。

このHIZに一致した部位が、実際内視鏡の手術などで、血管が新生して組織が炎症しこのHIZに一致した部位が、実際内視鏡の手術などで、血管が新生して組織が炎症している所見を認められていることから、ぎっくり腰(急性腰痛症)との関連性があると考察しています。

治療は、以下の4つの方法などがあげられます。



痛みが強い間は安静を保ちましょう。
痛みが緩和されてきたら、自制的範囲内で活動しましょう。
ずっと寝たきりなどの安静はかえって良くありません。

ただ、ぎっくり腰(急性腰痛症)から下肢痛や2、3日経過しても痛みの改善が得られない場合は医療機関を受診し、しっかり診断し適切かつ確かな治療を受けましょう。