



こんにちは！院長のませです！おかげさまで、ませ鍼灸整骨院は開院して5周年となりました。これからも患者さんをサポートできるように頑張っていきます！新年度の令和もどうぞよろしくお願いいたします。今回は、「腰痛」についてです。この五年間で色々な患者さんが当院に来院されましたが、振り返ってみると腰痛患者さんが一番多かったです。

# 腰痛

ぎっくりヘルニア

すべり症

慢性腰痛

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状です！！

平成28年の国民生活基礎調査より

図2 性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）

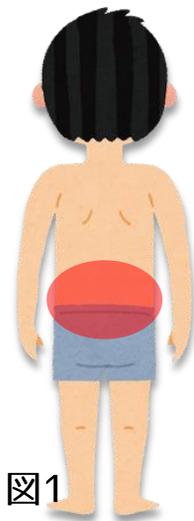
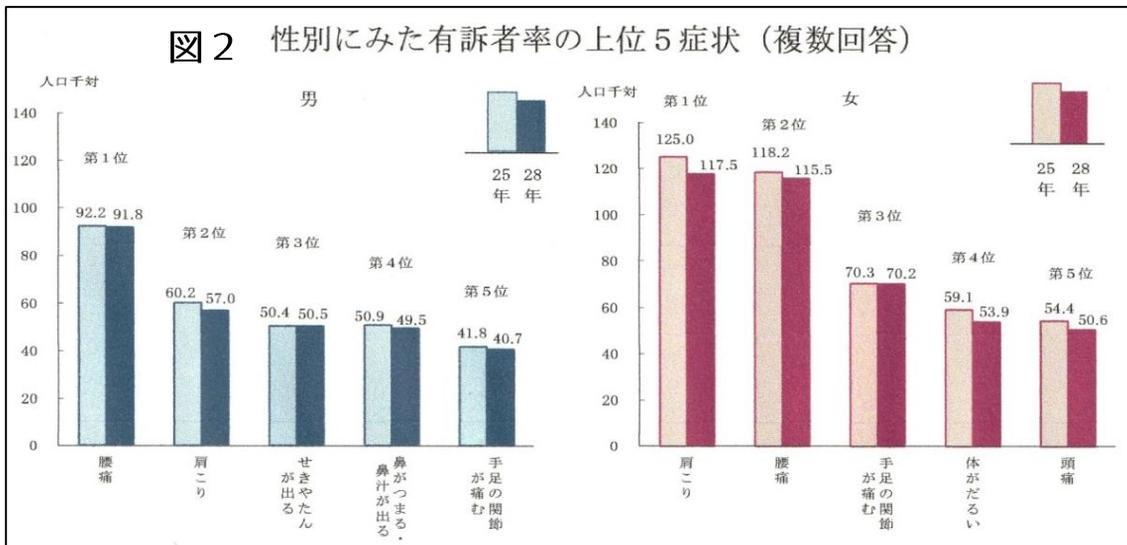


図1  
腰痛の場所

誰もが経験するかもしれない腰痛！あなたは腰痛の経験はありますか？なかったらかなりラッキーかもしれませんよ！政府の統計調査で国民生活基礎調査(図2 3年ごとの大規模調査)と言うものがあり、腰痛は男女ともに上位に入っている症状です。腰痛と言ってもみな同じ症状というわけではなく、色々な症状の訴え方や、痛みの出方があります。また、腰痛は色々分類をされることがありますが、腰痛とは、こう考えられています。

## 腰痛とは・・・

「腰痛」とは疾患(病気)の名前ではなく、腰部(図1)を主とした痛みやほりなどの不快感といった症状の総称です。一般に座骨神経痛(ごこつしんけいとう)を代表とする下肢(脚)の症状を伴う場合も含まれます。腰痛は誰もが経験する痛みです。

## 症状

腰部の痛み  
ツッパリ感  
不快感  
足のしびれ感





# いったい腰痛の原因って何なの!?



腰痛の原因はさまざまですが、病院などの画像検査(レントゲンやMRI検査)で**原因が特定できるものはわずか15%程度**といわれています(特異的腰痛と呼ばれます)。代表的なものは、**腰椎が直接障害される圧迫骨折や、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄**などがありますが、その他、**細菌感染やがん、臓器や血管などの病気が原因となり、腰痛を引き起こすこともあります。**

一方、残りの約85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定できないといわれています(非特異的腰痛と呼ばれます)。一般的に多くみられる腰痛がこれにあたります。このような腰痛では、**生活習慣、ストレス**や不安、不眠など**心の状態**が影響していることもあります。また、見た目にはわからない**神経の障害**によって痛みが生じていることもあります。

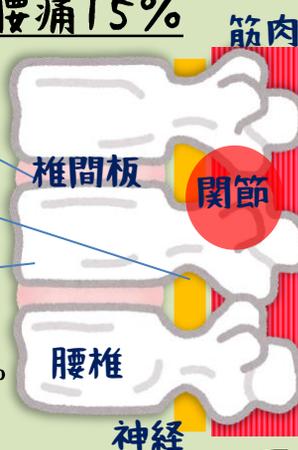
## 原因がわかっている腰痛15%

椎間板ヘルニア 4~5%

脊柱管狭窄症 4~5%  
腰痛よりも下肢症状  
(坐骨神経痛など)が主訴

圧迫骨折 4%

感染性脊椎炎や癌の脊椎転移 1%  
大動脈瘤、尿路結石などの  
内臓疾患1%未満



多くは椎間板のほか椎間関節、仙腸関節といった腰椎の関節部分、そして背筋など腰部を構成する組織のどこかに痛みの原因がある可能性は高いところですが、特異的、つまり、どこが発痛源であるかを厳密に断言できる検査法がないことから痛みの起源を明確にはできません。しっかりと症状を聞いて総合的に治療の指針やアプローチをすることが望ましいと考えます。

腰痛患者さんの50~60%は痛みが出てから2週間もあればよくなる人が多いです。あまり長期に腰痛が続く場合は原因の見直しも必要です。

## 原因がわかっていない腰痛85%

### ☑腰痛チェック項目☑

- 何度も腰痛・背部痛になった事がある
- 人に姿勢が悪いと言われる
- 筋肉・持久力が落ちてきたと思う
- ここ最近、腰が曲がってきた
- 長時間同じ姿勢で作業をする
- 足にしびれが出てくる
- 体のゆがみが気になる
- よく喫煙をする
- はっきりとしたストレスがある
- 不健康だと思う

☑は何個付いたでしょうか? **チェックの多い人は慢性的な腰痛になりやすい傾向**があります。腰痛があつたとしても、気にならない程度ならいいですが、痛みが強くと仕事や生活にも影響が出てくる場合があります。慢性的に痛みがある方は**痛みの悪循環**になっている場合があり、少しの工夫でも改善する可能性があります。お気軽にご相談ください!



**3つ以上当てはまる方は要注意!**

## GW 4/30・5/1~5/3は診療いたします!

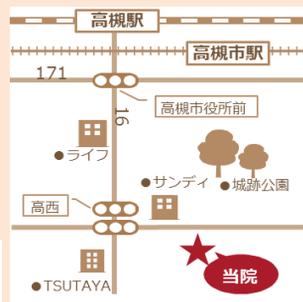
# ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 **8072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院 高槻

検索



サンディ城西店のななめ向  
駐車場2台分完備