

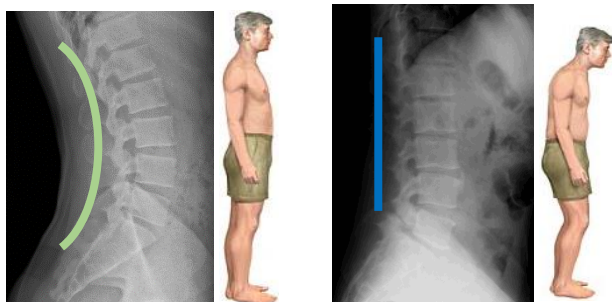
今回のテーマ

「腰痛～痛みのメカニズム～」



調査報告によると、日本人成人の6～7人が運動器疾患(整形外科的な疾患)に由来する慢性疼痛を有しているとされ、部位別では**腰部が第1位**になっています。このことから、多くの人が腰痛に悩まされていることがわかります。悪い姿勢が腰痛につながることは知られていますが、そのメカニズムを**腰椎の弯曲と筋肉**に注目してお話します。

正常の腰椎は、写真のよう**前に弯曲(前弯角)**していますが、腰痛の



ある腰椎は、その**弯曲が減り、まっすぐ**になっていることが多いです。この前弯角の減少により、腰部の筋の**筋内圧**というものが**上昇**します。

筋内圧が上昇すると、筋肉内の血管が圧迫され、**筋血流量が減少**します。この血流障害が、筋肉の**阻欠状態(酸欠)**を起こし、疼痛を誘発する物質が分泌されて痛みが生じます。また、腰痛以外の症状として、**間欠性跛行**というものがあります。これは、痛みやしびれのため、連続して歩行することが困難となる症状です。この間欠性跛行も、**腰椎の前弯角が減少するほど、連続歩行可能時間が短縮する**という報告もあります。



当院でも腰痛に対して、温熱、電気療法などの物理療法と、理学療法士による運動療法を重要な治療手段としています。特に運動療法は、その重要性が報告されています。運動療法を継続することで**鎮痛効果**もたらし、トレーニング中の筋収縮に**抗炎症作用があり全身の慢性炎症が抑制される**とされています。長年続いている慢性腰痛でもあきらめずに、一緒にトレーニングを続けましょう。

