



# 「腰の痛み」

人生におけるある時期に人類の80%が腰痛を経験すると言われています。背骨即ち脊柱は、一つの椎骨の上に別の椎骨がのつている柱です。腰部の脊柱は5個、胸部は12個、頸部は7個の椎骨から成り椎骨と椎骨の間にはほぼ90%が水分から成っているクッションの役割をする椎間板があり、椎間板の後方から神経が出ています。また、2個の椎骨と1個の椎間板を機能的単位と呼び、体重を支え、前方に屈曲したり、まわったり、ねじれたりすることが可能です。しかし、このような機能的単位にストレス（外力）が加わったり、乱暴に扱われたり、損傷を受けた

り、変性（老化）であったり、あるいは限られた部分の使い過ぎ（疲労）であったり、痛みはこのような組織に加えられた害によって起こるのです。

一般に、筋・筋膜性腰痛症、腰椎椎間板ヘルニア、変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症による腰痛症などが多くみられます。とにかく腰痛が出現した時には、安静臥床が一番です。座っていてもだめです。治療としては、鎮痛剤（経口、坐剤、貼付剤、塗布剤）、注射（静脈、筋肉）、ブロック注射があります。慢性的な腰痛には運動療法（腹筋、背筋の鍛錬、腰背筋のストレッチ）がいいでしょう。腰痛は身体他の部分での病気、例えば、腎臓、胃、脾臓、悪性腫瘍などが原因で起こる事があります。一度は病院に行つて診察を受けて下さい。