

# 腰痛・足のシビレについて

## ✓腰痛の原因

腰痛の原因の4%が骨粗しょう症からくる腰椎の圧迫骨折、1%が癌の脊椎転移や化膿性脊椎炎、残りの95%はレントゲンやMRIなどの画像検査では原因がわからない**非特異性腰痛**です。最近の医学研究で※、腰椎椎間板ヘルニアや腰椎分離症、変形性腰椎症、腰椎すべり症などは腰痛の原因ではない可能性が高いことがわかってきました。では非特異的腰痛の原因は何でしょうか。それはズバリ、**筋筋膜性疼痛症候群**です。

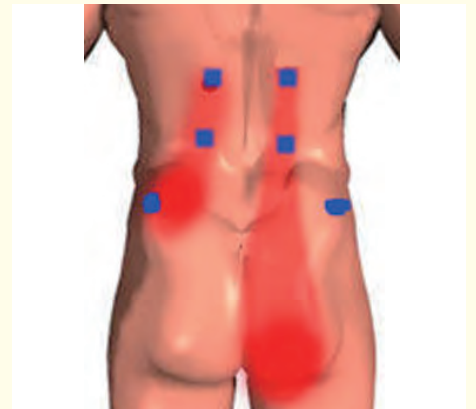
※腰痛がある人と、全く腰痛がない人、数百人の腰のレントゲンとMRIを見比べた結果、腰椎椎間板ヘルニアや腰椎分離症、変形性腰痛症、腰椎すべり症などの画像所見上の異常がどちらもほぼ同じ確率で見つかりました。このことから上記の画像所見上の異常は腰痛と関係がないといえます。



## ✓筋筋膜性疼痛症候群

**筋筋膜性疼痛症候群**とは、筋肉の中にトリガーポイントとよばれるシコリができて、そのトリガーポイントが原因で、痛みやしびれが発生する病気です。

**トリガーポイント**とは筋肉の中の筋線維の一部が緊張を起し硬くなっているところです。手で触ると索状のシコリとして触れ、痛覚が過敏になっていて、強く押すと飛び上がるほど痛みます。また、トリガーポイントを押すと関連痛領域に痛みやしびれが広がります。腰痛のほとんどは腰や殿部の筋肉のトリガーポイントが原因です。足のシビレのほとんどが足やふくらはぎのトリガーポイントが原因です。肩こりは首や肩、背中トリガーポイントが原因です。50肩やテニス肘、頭痛や顎関節症もトリガーポイントが原因である場合が多いようです。



## ✓トリガーポイントが出来る原因

- ①交通事故やスポーツ外傷、転倒などで筋肉に急激な動きが加わったとき
- ②繰り返し無理の動作をしたとき
- ③ストレスがかかる不自然な姿勢を長時間続けたとき

上記のようなときに、筋線維が微細な損傷を受け、トリガーポイントの元が出来ます。そこに**精神的なストレス**が加わると、自律神経のはたらきが過剰になり、筋線維が緊張し痛みが発生します。痛みが発生すると**痛みに対する不安**がさらなる精神的なストレスになり、痛みがもっとひどくなる悪循環に陥ります。無理に我慢するとトリガーポイントの数が増えることもあります。※

※線維筋痛症は、トリガーポイントが全身に出来てしまい全身に激痛が発生する病気です。※交感神経反射性ジストロフィー（RSD）は、筋肉だけでなく動脈も緊張して血流が悪くなり、筋肉や神経や骨や皮膚が萎縮して激痛が発生する病気です。



# 腰痛の治療

## ①トリガーポイント注射

トリガーポイント注射は、トリガーポイントに局所麻酔薬（ネオピタカインやキシロカイン）で麻酔をかけて筋肉の緊張をやわらげ、痛みをとる方法です。注射の効果は様々で、一度ですっきり良くなってしまふこともあれば、数日で元の痛みに戻ってしまうこともあります。しかし、注射を数回繰り返すことで徐々に症状が楽になっていくことが多いようです。局所麻酔薬を筋肉に打つだけなので副作用や危険性はほとんどありません。健康保険で週3回まで打つことが出来ます。



## ②内服薬（痛み止め、筋弛緩薬、ビタミン剤、抗うつ薬、抗てんかん薬など）

痛みを我慢すると、自律神経のはたらきが過剰になりトリガーポイントの緊張が強くなり、痛みがもっとひどくなる悪循環に陥ります。痛み止め（非ステロイド性消炎鎮痛剤）を飲むことにより痛みの悪循環が止まり、痛みが楽になります。また筋線維の緊張を和らげる筋弛緩薬やビタミン剤も有効です。抗てんかん薬にも筋線維の緊張を和らげる働きがあります。抗うつ薬や抗不安薬は痛みの誘因である精神的ストレスを軽減し痛みの悪循環を止めて痛みを和らげる作用があります。また漢方薬の桂枝加朮附湯や疎経活血湯、桃核承気湯などが有効な場合もあります。慢性化してしまった痛みやしびれに対しては、慢性疼痛に対する新しい薬（リリカ、トラムセット、ノルスパンテープ）が有効な場合もあります。症状や治療の反応をみて、最も有効と思われる薬を選択します。

## ③運動療法（加圧トレーニング）

運動をすると筋肉の血の巡りが良くなり、トリガーポイントの緊張が改善します。特に当院で行っている加圧トレーニングなら筋肉を修復するはたらきがある成長ホルモンが約300倍も分泌されるためより効果的です。成長ホルモンには他にも精神的なストレスを軽減する効果もあります。また加圧トレーニングには自律神経のはたらきが整えられる効果もあり腰痛の改善が期待できます。

**加圧トレーニング** 当院にて随時受け付けております。



## ④骨粗しょう症の治療

高齢者の腰痛は骨粗しょう症からくる脊椎の圧迫骨折が原因のこともあります。特に女性は生理が止まると女性ホルモンが減少して急激に骨が脆く折れやすくなります。その結果、何もしてないのにいつの間にか背中や腰の骨がつぶれて腰が痛くなります。この場合、腰痛に対する治療とともに骨粗しょう症に対する治療も同時に行います。骨を強くする薬の内服や注射を行います。