

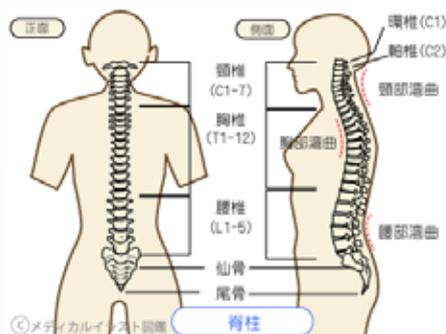
役に立つかもしれないシリーズ 10

「肩凝り、腰痛について」

寺島整形外科理事長 寺島洋治（名古屋名駅RC）

1、初めに

人間の脊椎は7個の頸椎、12個の胸椎、そして5個の腰椎で構成されています。胸椎部は胴体の前方・側に肋骨があり、心臓や肺などの臓器が守られています。そうでない頸椎部・腰椎部（脊椎のみが支えている）は前・側方に支えがなく痛め易くなります。

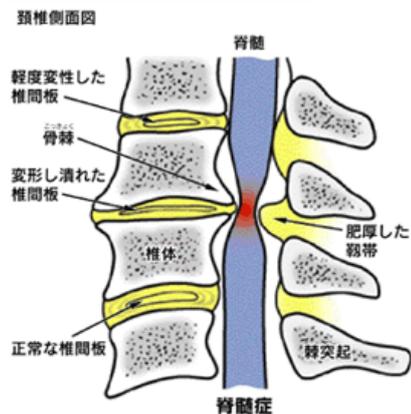


2、「肩凝り」について

- (1) 肩凝りの「凝り」とは凝り性・凝った細工等通じ、物事に熱中して頸をかがめ、脇を固めている時、肩から肩甲部にかけての筋肉が緊張し、違和感・不快感・鈍痛を持つことを指す日本独特の症状名です。人間は四足歩行が二足歩行に進化したことで、頭を支え、脊髄を守っている頸椎に大きな負担がかかっており、頸椎には僅かな変化でもすぐに察知できる機能が備わり、それが首や肩の痛み・凝りとして危険信号を発しているのです。
- (2) 肩が凝る原因の第一は筋肉疲労で、姿勢の悪さ、長時間の同一姿勢等から肩凝りになることが多く、長時間のコンピューター作業は肩凝りになりやすく、机と椅子のバランスがわるくても腰痛と共に肩凝りを起こします。また、肩凝りに悩まされていてもスポーツ中は症状が少なくなることも多く、運動不足も大きな要因です。
- (3) 第二は、首や肩の疾患によるものです。頸椎の変形からくる変形性頸椎症、その変形や突出した椎間板（椎間板ヘルニア）による神経の圧迫らにより、凝りだけではなく、痛み、痺れ、脱力等を伴います。その他、脊髄腫瘍、後縦靭帯骨化症、胸郭出口症候群等神経を圧迫する疾患がありますが、肩凝り以外に神経を圧迫する症状がありましたら、整形外科受診が必要です。また、肩凝りに肩関節の疼痛、運動制限のある場合は五十肩によることが多々あります。
- (4) 第三は、首や肩とは直接関係のない関連痛で、内臓疾患・耳鼻科関連・眼科関連・歯科関連でも肩凝りがみられます。片頭痛や緊張性頭痛等頭痛も肩凝りと表裏一体でみられます。循環器系では狭心症・高血圧も肩凝りを伴うことが多く、肩凝りの場合血圧測定をする必要があります。血圧が下がったら肩凝りが消えたことも多く経験しています。
- (5) 第四は、ストレス・心因性によるもので、うつ病や自律神経失調症などの症状として肩凝りとなって表れることがあります。
- (6) 肩凝りの対処法としてはまず基礎疾患の有無とその治療が基本ですが、一般的に肩凝りの対処法としては、長時間の同一姿勢は避け、極力身体を動かすことが基本です。腕をゆっくり動かしたり、胸を張って背筋を伸ばしたりして肩甲帯のストレッチを行ったり、また首を前後左右にゆっくり動かすことも有効ですが、極度の頸椎運動はかえって首筋を痛めてしまうので要注意です。更に仕事以外に楽しみを見つけ、ストレスを発散させる手段を持つておくことも必要です。

3、「腰痛」について

(1) 腰は5つの椎体で支えられています。椎体と椎体との間のクッション（椎間板）が後方に飛び出して神経を圧迫するのが椎間板ヘルニアです。第4腰椎と第5腰椎の間、第5腰椎とその下の仙椎の間の椎間板ヘルニアが主です。椎間板が神経を圧迫して激しい腰痛、下肢痛をきたします。椎間板ヘルニアの9割以上は腰の牽引、温熱療法、神経ブロック等で治りますが、腰痛、下肢の痺れ、知覚麻痺、筋力低下等が持続して日常生活に支障をきたす場合には手術的に飛び出した椎間板を除く必要があります。



- (2) 加齢による腰椎の変形は変形性脊椎症と呼ばれます。誰しも加齢による変形はレントゲン写真上見られますが、腰痛を発症しないことも多く、腰痛を生じた場合、腹筋・背筋の強化等のリハビリテーション、コルセット装着などを行います。
- (3) 近年注目されているのが脊柱管狭窄症です。脊椎内で神経が通る脊柱管が加齢と共に狭くなり、慢性的に神経が圧迫されることによって腰痛、下肢のしびれ・痛み、歩行痛、立位保持困難等の症状を引き起こします。脊柱管狭窄症に特徴的な歩行障害は、一定の距離の歩行で下肢が痛くなり、休憩すると痛みが和らいでくるもので間欠性跛行と呼ばれます。また、腰の伸展位を強制する姿勢は症状を悪化させることもこの疾患の特徴です。歩行困難が強く日常生活に支障をきたす状態が続く場合に脊柱管を拡げ神経の圧迫を除く手術を行います。
- (4) 加齢変化以外では、脊椎分離すべり症による脊柱管狭窄症があります。発育期に激しいスポーツをして脊椎の一部に疲労骨折が生じ、中年以降慢性的に神経を圧迫するものです。疲労骨折を起こす以前にコルセット装着等で安静にすることが必要です。
- (5) 女性に多いのは骨粗鬆症が原因で起こる腰痛です。加齢によって骨量をキープする女性ホルモンが減少することで、骨の脆弱性によって腰椎の圧迫骨折が生じやすくなります。また、運動量も骨塩の変化に影響しますので、適度な運動を心掛けることも有益です。
- (6) 一般的に起こる腰痛として筋筋膜性腰痛があります。腰を支える筋肉由来の痛みです。筋肉疲労、捻挫等で発症します。対処法としては、長時間同一姿勢、無理な姿勢をとらないこと、適度な運動、保温等が必要です。また、急激な運動は筋肉に負荷がかかりやすく、運動前に準備体操をするのがよいでしょう。