

# かかやま

kagayaki

夏号  
2024/Summer

特集 | 腰痛の原因と対処法について  
脊椎外科部長 密川守 医師

リハビリ科による膝痛改善トレーニング

近隣の医療機関のご紹介

NEW TOPIC

## 肥満外来を開設します

「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症が有る場合、または合併症になるリスクが高い場合、それは単なる「肥満」ではなく「肥満症」と診断され、**医学的な減量治療の対象**となります。

### 当院での3つ治療ポイント

#### POINT1

##### ライフスタイル改善療法

減量治療の基本は、食事、運動、行動療法などのライフスタイル改善療法です。  
薬物治療や外科手術を行う際にもライフスタイル改善療法は必須です。



#### POINT2

##### 医師の判断による薬物治療

肥満症の薬物療法は、肥満症と診断された方が食事療法や運動療法などを行ってもそれだけでは効果が不十分な人に対して、医師の判断により検討されます。単に「やせたい」というだけでは決して薬物治療の対象にはなりません。

#### POINT3

##### 高度肥満症の外科手術

高度肥満症 (BMI35 以上) では、胃の一部を切除する外科手術によって長期的に減量を維持でき、肥満に関連する各種健康障害に改善効果が高いことが証明されています。

※適院6ヶ月後、医師の判断が必要となります。  
※外科手術は、他の医療機関をご紹介します。

詳しくはホームページをご覧ください。

## 交通アクセス

- JRご利用の方  
鹿児島本線千早駅下車:徒歩約5分
- 西鉄電車・地下鉄ご利用の方  
貝塚線千早駅下車:徒歩約5分
- 西鉄バスご利用の方  
千早駅前バス停 [1, 2, 3, 4] 下車:徒歩5分  
千早並木通り沿い 千早バス停 [21, 23, 23-1, 26, 27] 下車:徒歩約3分  
三軒廻り沿い 東消防署前バス停 [4, 4-3] 下車:徒歩約1分



医療法人輝栄会  
**福岡輝栄会病院** 〒813-0044 福岡市東区千早4丁目14-40  
TEL 092-681-3115 (代表) FAX 092-681-3972  
https://www.kieikai.ne.jp/ 輝栄会病院 検索



# 腰痛の原因と対処法について



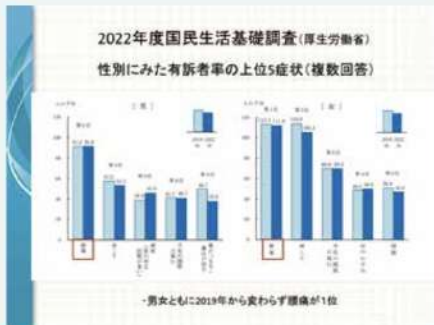
脊椎外科部長

密川 守

2022年に国民生活基礎調査というものがありました。厚生労働省が実施したこの調査では、国民に対して「どこか痛いところがありますか?」という質問を投げかけられました。その結果、男性も女性も最も多くの方が腰痛を訴えていることが分かりました。

2019年の調査結果と比較しても、腰痛がダントツで一番多い症状となっています。実は、20年前からこの傾向は変わっておらず、腰痛は常にトップ3に入っています。まさに腰痛は国民病となっており、その対策が重要であることは明白です。

まずは、腰痛という呼び名についてです。実は、腰痛は病気を示す呼称ではなく、腰が痛いという状態、つまり病態を示す言葉です。たとえば、風邪をひくと鼻水が出たり発熱したり、体調不良が出ることがあります。



密川 守 (脊椎外科部長)

[専門分野] 脊椎脊髄外科

[資格・所属学会] 医学博士/日本整形外科学会専門医/日本整形外科学会脊椎脊髄病医/日本脊椎脊髄病学会外科指導医/日本専門医機構整形外科認定医/日本脊椎脊髄病学会/日本脳神経外科学会脊椎脊髄外科専門医/日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医/米国EMORY大学Spine fellow/Best Doctors 2018~2024(連続受賞中)

しかし、その原因はインフルエンザや肺炎球菌など、いろいろなものがあります。同じ風邪様症状でも、原因に沿った治療が必要となります。

腰痛も同様で、その原因が何であるかを見極めることが最も重要です。なぜなら同じ様な腰痛でも、原因によって治療方法が異なるからです。

次に、腰痛の種類について見ていきましょう。整形外科が担当する腰痛には、急性腰痛症(いわゆる「ぎっくり腰」)、慢性腰痛症、圧迫骨折、椎間板ヘルニア、さらに脊柱管狭窄症など多くの原因となる疾患があります。また、整形外科以外が担当する腰痛の原因として、尿管結石、子宮内膜症、乖離性腹部大動脈瘤などが挙げられます。これらの違いを診察やレントゲン、MRI、CTなどで調べることが重要です。

また、特に注意が必要な腰痛には「レッドフラッグ」と呼ばれる症状があります。栄養状態不良や極端な体重減少、時間や活動性に関係のない腰痛などが該当します。これらの症状が見られる腰痛は、細心の注意が必要です。



腰痛の具体的な説明をいたしましょう。まずは一般的な治療が必要な腰痛です。この腰痛は腰の骨(腰椎)の骨折や下肢への神経症状の無い腰痛で、いわゆる「腰が痛い～」と言われるものです。

この腰痛は大きく二つ、急性腰痛症と慢性腰痛症に分けられます。急性腰痛症は、重い物を持ち上げたり、急に体を捻ったりすることで起こるいわゆる「ぎっくり腰」にあたり、ほとんどの場合1週間以内に治ります。一方、慢性腰痛症は、3ヶ月以上続く腰痛の事をさします。

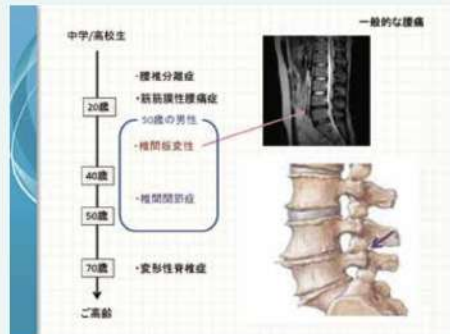
急性と慢性の違いは症状の継続期間によりますが、その原因は多様ですが、年齢に応じて主な原因が考えられます。例えば、スポーツをしている若者が腰痛を訴えた場合、筋膜炎腰痛症、つまり運動のしすぎによる腰痛が最も疑われます。

腰痛の原因と対処法について

# 50歳前後の中高年の腰痛の原因

一方、50歳前後の中高年の腰痛は、椎間板変性や椎間関節症といった加齢による変性(劣化)が原因となることが多くなります。さらに高齢になると、老化が進み変形性脊椎症という状態になります。

これらは年齢変化が原因となるため原因自体をなくすことは出来ません。例えば白髪になるのと同じように避けられないものです。そのため私たち医師が行う腰痛治療は、年齢的变化による原因自体をなくす事ではなく、それによる痛みを和らげ、日常生活に支障をきたさないようにする事になります。



具体的な治療については、急性腰痛症の場合、安静が大切です。ぎっくり腰などで痛みが出た場合は、2、3日ゆっくり休んで、疼痛

が強い場合はお薬を飲むことが推奨されます。一方、慢性腰痛症の場合は、激痛の期間が過ぎ、ある程度痛みが落ち着きだしたら積極的な運動療法を行うことが重要です。ここが急性腰痛症との違いです。痛みの為に運動ができないような場合は、痛みを軽減するための専用のお薬を使います。

私が医師になった30年前は、腰が痛い時は痛みがなくなるまでは動かないようにと言われていましたが、現在は、痛みがある程度落ち着いたら積極的に運動することが推奨されています。

あるとき私が慢性腰痛症で困っておられる患者さんに「運動してくださいね」と言ったところ、その方は「腰が変形して痛いの運動なんか出来ません」と答えられました。この方のように痛みがあるため運動したくてもできない人も少なくありません。私たち整形外科では、この方のように運動したくてもできない慢性腰痛症に対して、疼痛を和らげる専門的なお薬を処方し、痛みを和らげながら運動できる様にと治療を試みます。次に、専門的な治療が必要な腰痛についてです。

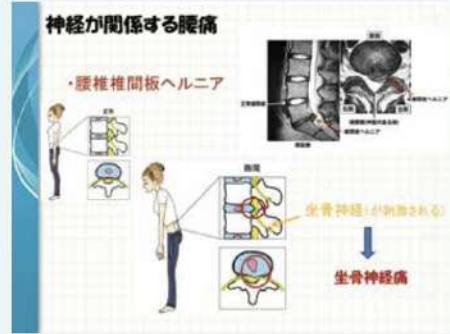
腰痛の原因と対処法について

# 神経が関係する腰痛



最も知られているのは椎間板ヘルニアです。これは、椎間板というクッションが飛び出して神経を刺激するもので、坐骨神経痛という下肢への痛みがみられます。20代～50代の動き盛りの方に見られるケースが多い疾患です。

また、脊柱管狭窄症もよく知られています。これは神経が通る脊柱管というトンネルが狭くなり、神経を圧迫するものです。



腰で神経が圧迫されますが症状は下肢に現れます。脊柱管狭窄症の典型的な症状は、100メートルほど歩くと足がだるくなり、休憩すると症状が和らぐというものです。これら椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症の症状がある場合は、内服薬、神経ブロック注射、場合によっては手術といった専門的な治療

が必要となります。このように腰痛の原因は多彩で、原因に沿った適切な治療が必要です。日本整形外科学会では腰痛ガイドラインを作成し、腰痛についての研究や検証を行っています。まずは、痛みを我慢せず、整形外科や当院であれば「せぼね外来」を受診して原因に対する正しい治療を行いましょう。

最後に、腰痛と上手につき合うためのポイントをまとめます。急性腰痛症では安静と治療が大切です。一方、慢性腰痛症は予防と運動が重要となります。痛みは年齢や性別にかかわらずつらいものです。一人で我慢せず、かかりつけの整形外科に相談し適切な治療を受けてください。腰痛は国民病と呼ばれるほど多くの人が悩んでいる問題ですが、適切な治療を行うことで、日常生活を快適に過ごすことができます。

皆さんの健康を守るために、腰痛についての正しい知識を持ち、適切な治療を受けましょう。

# リハビリ科による 膝痛改善トレーニング



簡単セルフケアで膝の痛みを予防・改善！  
今日からできる体操をご紹介します。

多くの方が悩みを持つ膝の痛み。しかし、その原因は何なのか、また痛みを改善させるためのリハビリ方法や、介護予防を目的とした体操のやり方はあまり知られていません。ここでは痛みの原因を解説したうえで、自宅でできる簡単なトレーニングや体操方法をご紹介します。これを継続することで痛み改善にも効果的です。

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| こんなお悩みはありませんか？        | 3 長時間の歩行や立ちっぱなしの時に膝が痛い |
| 1 立ち上がる時に膝が痛い         | 4 朝起きた時に膝がこわばる         |
| 2 階段の昇り降りや歩き出しの時に膝が痛い | 5 膝がまっすぐに伸びない          |



レッスン1 この動きを左右5回繰り返しましょう

- 1 仰向けで寝ます。
- 2 左膝を曲げます。
- 3 右のつま先を天井に向けたまま足を上げます。ゆっくり下ろします。



レッスン2 この動きを繰り返しましょう

- 1 膝下にバスタオルをひきます。
- 2 太ももの方にバスタオルを下に押し約5秒間



レッスン3 この動きを繰り返しましょう

- 1 両膝を曲げます。
- 2 手はお腹に置いたままお尻を上げます。
- 3 お尻をゆっくり下ろします。

## ※膝痛改善トレーニングをする際の注意点

普段あまり体を動かさない方が急に運動を行なうと、体に負担がかかってしまうことがあります。いきなり激しく体を動かすのは避け、ゆっくりと動かしながら少しずつ強度を上げていくことで、心血管系の事故が起きるリスクを最小限に抑えられます。また、トレーニング中に不快な症状や痛みが現れた場合は、即座にトレーニングを中断し、医師や専門家に相談してください。

# 輝栄会 NEWS

NEW TOPIC

## 地域の皆様とのつながり

【若宮公民館】と【福岡100プラザ東(旧福岡市立老人福祉センター東香園)】で健康教室・健康体操を行いました。

若宮公民館で「わかば健康維持クラブ」の皆様と一緒に当院の理学療法士によりロコモ予防、認知症要望のため脳トレ・よかトレ体操を実施しました。

福岡100プラザ東の健康体操に当院の理学療法士により「筋力アップ体操」を実施しました！



# 近隣の医療機関のご紹介

NEW OPEN

## げん気クリニック

2024年4月1日に福岡市東区千早に「げん気クリニック」を開院いたしました。JR、西鉄千早駅から徒歩3分のハローパーク千早店3階で、駐車場から直結しております。私は、産業医科大学第二外科(呼吸器・胸部外科)に入学し、外科医をスタートしました。国立病院九州医療センター、麻生飯塚病院、国家公務員共済組合連合会新小倉病院等で、消化器・乳腺・呼吸器の癌の治療に従事してまいりました。また、麻生飯塚病院リハビリテーション科で癌縮、嚥下障害の治療にも携わってまいりました。「病気ではなく、病気を持った患者さんを診る。そして支える人も診る。皆を「げん気」に！」をモットーに地域医療に貢献いたします。また、福岡輝栄会病院の近くにありまので、精査、入院治療が必要な患者様に対する連携もスムーズです。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



院長 山下 智弘 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日  
日曜日・祝日  
木曜日の午後

〒813-0044 福岡市東区千早4-24-18 ハローパーク千早3F TEL:092-405-6871