

腰痛 ミステリアスな難敵



ヘルス&ケア

⑦慢性腰痛症に対する保存的治療 (手術でない治療)

慢性腰痛症の治療ではまず、患者さんの腰痛に関する認識を改めてもらう必要がある。精密検査く原因部位の特定く原因の除去ということが多予想して受診されることが多いが、そのようにスムーズには進まないことは、このコラムで何度も述べてきた。しかしそれを理解してもらうのはかなりの難しい。

保存的治療の基本は内服薬だ。鎮痛薬といえは以前は消炎鎮痛薬がほとんどであったが、慢性腰痛症には効果が少ない上に胃潰瘍の副作用も無視できない。数年前からオピオイド(麻薬性鎮痛薬)に類似した鎮痛薬が慢性腰痛という病名で処方できるようになり効果が大きい。その他神経障害性疼痛の専門薬も近年登場している。

運動療法も重要である。慢性腰痛では腰椎の周囲の筋肉(いわゆる体幹筋)の硬化により身体のバランスを崩し、一部の筋肉が過緊張していることがある。これらの体幹筋を活性化させて、身体のバランスをよくすることがよい。それはマッサージなどで得ることが難しく、自力のストレッチや筋力強化が必要となる。

基本は内服薬、運動療法も重要

どの受け身の治療では筋肉は活性化しない。

椎間板、椎間関節、仙腸関節などが原因の場合もあるが、レントゲンなどの客観的評価で証明することが困難なため、専門家のあいだでも意見が分かれるところだ。これらの部位へ麻酔薬を注射することで腰痛が軽減することがある。この場合の注射は疼痛の原因を検索する目的が大きい。注射の効果は一時的な場合が多いが、狙った部位へ麻酔注射をして鎮痛の効果があれば、痛みの原因はそこであると推測できる。痛みの原因部位がわかれば、より専門的な治療へ進められる。

心理的ストレス、周囲の理解、腰痛への過剰な恐れなどが腰痛を増強、遷延させている可能性もある。これらの心理社会的要因を除去することも重要であるが、患者さん本人だけでなく社会全体の理解がまだ少ない。この要因への対策が、じつは慢性腰痛症に対して一番効果的なものかもしれない。

椎間板ブロックの画像



造影剤で椎間板が造影されているその後注射をする

マッサージな

(岩井整形外科内科病院
湯澤洋平副院長)