

活き活き

ふれ*i*講座

第12回 テーマ

～健やかな加齢・パートⅢ～

加齢と腰痛

講師 北条病院 院長 島津 晃
(大阪市立大学名誉教授)

日時 平成16年4月24日(土)

健康チェック 13時～

講演 14時～15時

会場 北条病院 リハビリ室

内容

- ① 健康チェック(血圧・体脂肪率等)
- ② 講演
- ③ 健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

第12回活き活きふれあい講座 (2004.4.24.)

「加齢と腰痛」-健やかな加齢、パートⅢ

腰痛は四つ足動物から2足動物、直立姿勢を取った宿命
抗重力性（椎間板は油圧式の免荷）と柔軟性

- 1、筋・筋膜性腰痛
- 2、関節包性腰痛（椎間関節包の噛込み
- 3、軟骨由来 3-1、椎間板ヘルニア（若）
3-2、変形性脊椎症（加齢）
- 4、骨由来 4-1、骨折、脊椎分離症（若）
4-2、無分離迂り症、骨粗鬆症→病的骨折（加齢）
4-3、脊椎管狭窄症（加齢）
- 5、炎症性（免疫能力の低下） 5-1、化膿性 5-2、結核性
- 6、腫瘍

腰痛の病態

- 1、筋の使い過ぎによる痛み痙攣。
- 2、椎間関節包の噛込み。無理な動きによって起る。そこには痛みを感じずる神経がある。さらに炎症が起って痛みは増加
- 3、軟骨・椎間板には神経は無い、とりまく線維輪にある。
一旦ヘルニアを起したあと治る過程で神経・血管が伸びて来る、治って再発時には痛みを感じずる神経がある。
- 4、骨・骨膜の断裂・炎症。脊椎を固定している靭帯には痛みを感じずる神経がある。 神経根炎。
- 5、変形によって隣接して走っている神経・小血管を圧迫する。麻痺、炎症によって痛み増強。 間欠性跛行。
- 6、内臓からの痛み、癌の痛み。安静にしても軽減しないのが特徴。 椎骨洞神経の関与
- 7、椎間板ヘルニアには自然治癒が起る。

腰痛の予防

- 1、基礎体力を作っておく 瞬発力、持久力、柔軟性
- 2、とっさの対応、判断と防御運動
- 3、骨塩量を多く保つ (臥床しない、食事と体操)
- 4、日常生活における注意事項 肥満、運動不足、履物、
地面の凸凹にも注意
- 5、無理のない身体の使い方 (坐位・臥床位・立位・仕事
時の立ち振る舞い)
- 6、腰痛との上手な付き合い方

腰痛の治療

EBM

保存療法

できるだけ早く痛み、神経麻痺を除去する。

自然治癒を期待して、これを助長する。

体操 鎮痛 装具 (コルセット)

鎮痛薬の投与は根本的治療ではないが、除痛によって生活

能力を高め (対症的)。自然治癒の期待を助長する。

痛みは危険信号。必要以上に痛みを除去すると、過度に身

体を動かし得るようになり、それによって病状は悪化する

可能性がある。痛みとは上手に付き合うこと

(除痛も腹八分目)

装具 (コルセット) の功罪。

手術療法

手術は必ず受けなければならない場合もある。

将来は再生医学の進歩が期待できる