

The 腰痛

-あなたの腰痛はどの腰痛？-

2020/02/21 医療オンラインセミナー
 健心会 神戸ほくと病院
 脊椎センター長
 高田 徹



腰痛と日本人

- 1位:腰痛
- 2位:せきやたんが出る
- 3位:肩こり

兵庫県は34/47位 愛媛県が最も腰痛が少ない

自己紹介 高田徹です



昭和43年12月31日山口県生まれ(52歳)
 出身大学:神戸大学 医学部
 医局:神戸大学整形外科
 整形外科専門医
 脊椎脊髄病外科 指導医
 脊椎脊髄外科 専門医
 平成27年からほくと病院脊椎センター長
 嫁1人、子供3人(男2人、女1人)

今日のお話

- そもそも腰の仕組みってどうなってるの？
- よくある腰痛 (腰部脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 椎間孔狭窄)
- 起き上がると痛い腰痛、それは・・・(骨折)
- 腰痛、と思ったらがん(転移性脊椎腫瘍)だった！
- コロナと腰痛(非特異性腰痛)

神戸ほくと病院 脊椎センター

神戸大脊椎グループ直属の関連施設



1984年設立 (神戸市北区)
 2015年12月 新築移転



高田 徹



宮崎邦彦

2020年脊椎手術件数

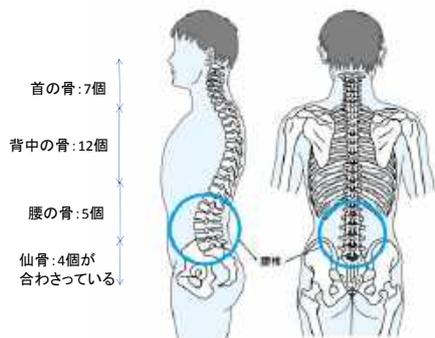
307 件



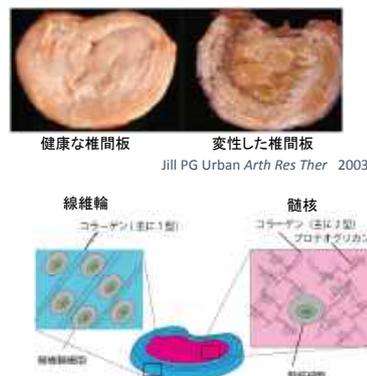
今日のお話

- ✓**そもそも腰の仕組みってどうなってるの？**
- よくある腰痛 (腰部脊柱管狭窄症 椎間孔狭窄 椎間板ヘルニア)
- 起き上がると痛い腰痛、それは・・・(骨折)
- 腰痛、と思ったら、がん(転移性脊椎腫瘍)だった！
- コロナと腰痛(非特異性腰痛)
- 今できる腰痛への対処法

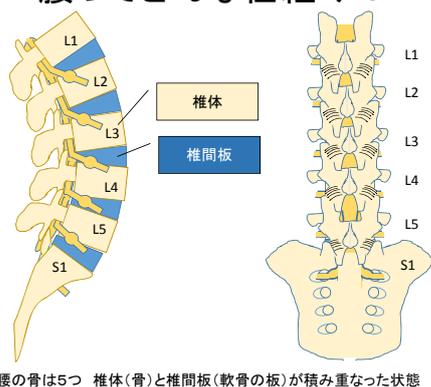
腰ってどんな仕組み？



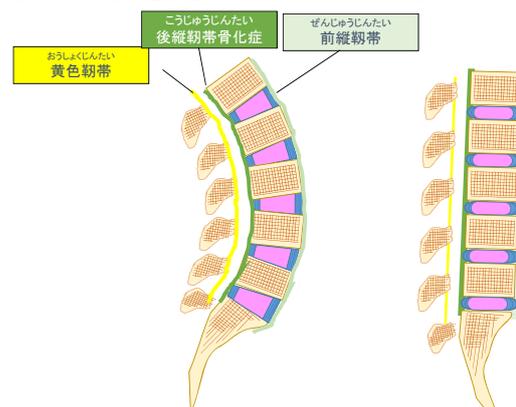
椎間板の仕組み



腰ってどんな仕組み？



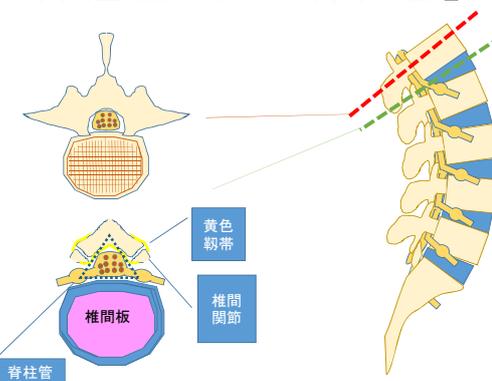
椎体、椎間板を3種類の靭帯(すじ)がつないでいます

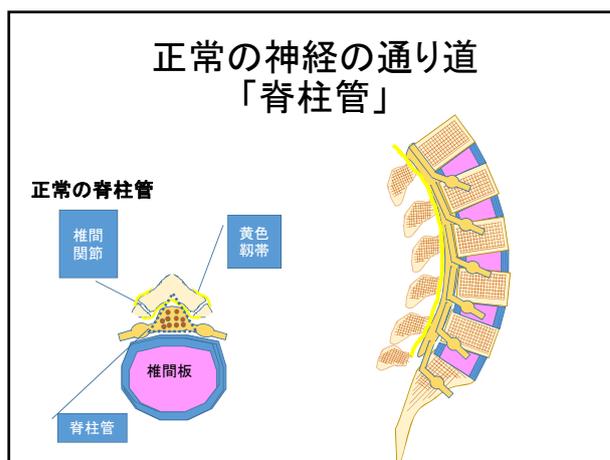
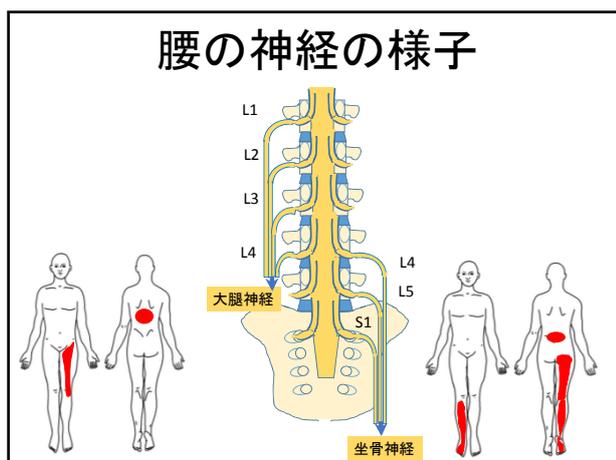


椎体の仕組み



神経通り道「脊柱管」



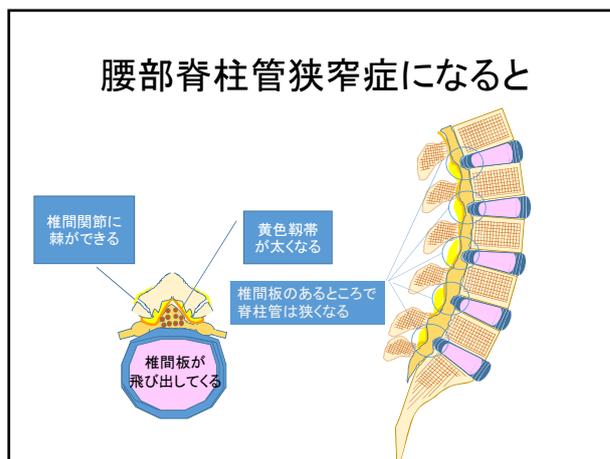


今日のお話

✓そもそも腰の仕組みってどうなってるの？

✓よくある腰痛（腰部脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 椎間孔狭窄）

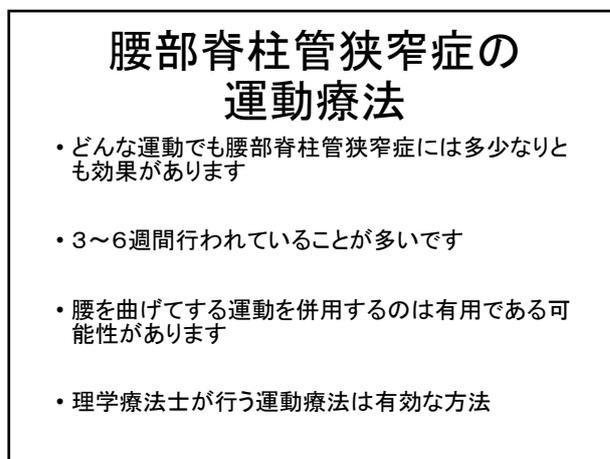
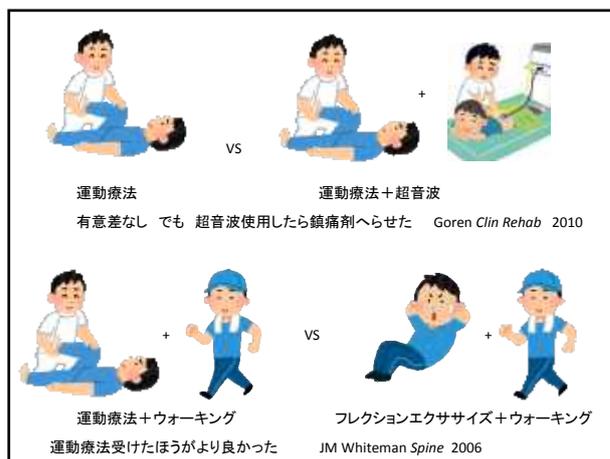
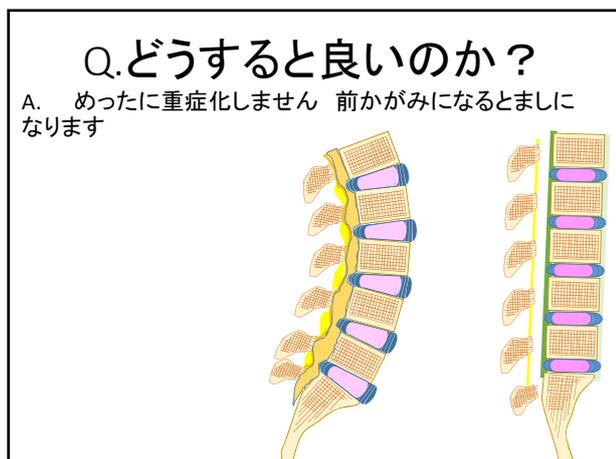
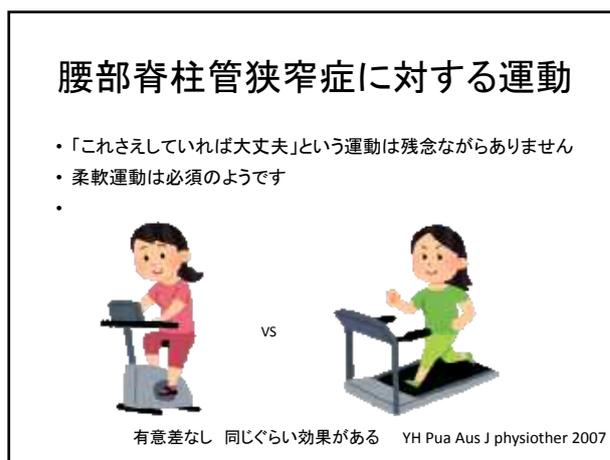
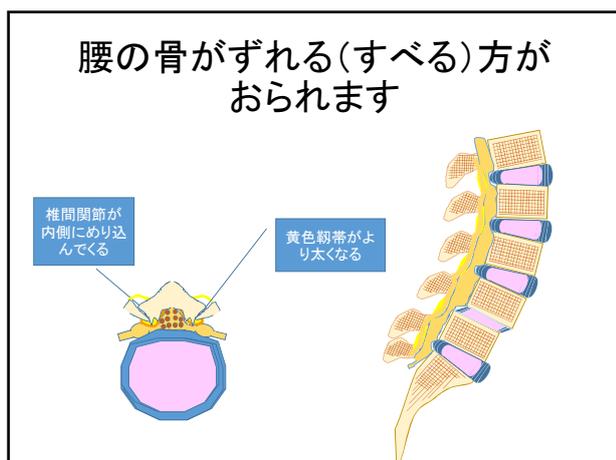
- 起き上がると痛い腰痛、それは・・・(骨折)
- 腰痛、と思ったらがん(転移性脊椎腫瘍)だった！
- コロナと腰痛(非特異性腰痛)
- 今できる腰痛への対処法



腰部脊柱管狭窄症

- 40歳以上の**3.3%**
- 「**間欠性跛行**」
 - 歩いているうちに症状が強くなり、休むと治る
- 「**坐骨神経痛**」
 - お尻から下肢の痛み・しびれ感・麻痺症状
 - **立位で悪化し、坐位で軽快**することが多い
 - **腰椎前屈で軽快し、伸展で悪化**することが多い
 - 下肢のこむら返り
- 腰の病気ですが、**腰痛がない人もいます**
- 重症化すると「**膀胱直腸障害**」

日本整形外科学会HPから引用



腰椎椎間板ヘルニア



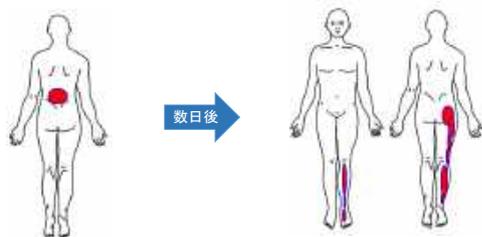
椎間板ヘルニアの診断基準

- 腰・下肢痛を有する(主に片側、ないしは片側有優位)
- 安静時にも症状を有する
- SLRテストは70° 以下陽性(高齢者では絶対条件ではない)



腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドライン改訂第2版

腰痛の後に足が痛くなってきた！



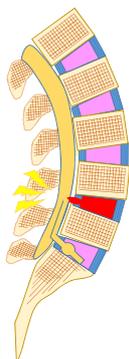
- くしゃみ、せきで足の痛みがひどくなる
- 坐骨神経痛であることが多い

.....それは **椎間板ヘルニア** ではないでしょうか？

ヘルニアの画像診断 MRIが最も優れた検査法

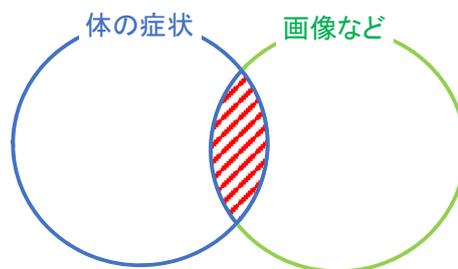
L5/S1椎間板ヘルニア

腰椎椎間板ヘルニアは
椎間板の髄核が飛び出して神経を圧迫する病気



神経根症状	馬尾症状
<ul style="list-style-type: none"> • 一側の下肢痛、しびれ • 運動・知覚麻痺 	<ul style="list-style-type: none"> • 両下肢しびれ、広範囲の麻痺 • 排尿障害、膀胱直腸障害を呈することがある

脊椎の病気は



正しい診断！

整形外科専門医 脊椎外科専門医のいる医院、病院にかかりましょう！

椎間板にかかる重みは 前かがみで増える

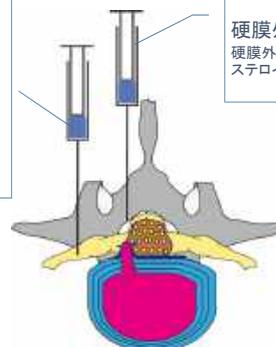


脊椎脊髄外科専門医問題集から引用

ブロック療法

神経根ブロック

- 神経根に透視下に造影剤、局所麻酔薬(＋ステロイド)を注入する方法
- 注入時に再現痛があり、診断にも用いられる



硬膜外ブロック
硬膜外腔に局所麻酔薬(＋ステロイド)を注入する方法

椎間板ヘルニアの運動療法

今度は前屈で悪化するのだから、腰を伸ばせば良いはず

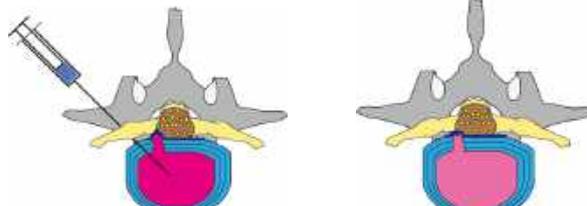
科学的に「これが良い」「これをすれば絶対治る」とされる運動は見つかっていませんが昔から行われている有効と考えられる運動です

ヘルニコア

「コンドリアーゼ」というタンパク質を使った治療

椎間板の中に注射して

椎間板の内圧を下げるのが目的



椎間板ヘルニアを直接溶かす注射ではないので効果がでるのに2週間以上かかるかとされています

ヘルニアは自然治癒が期待できるものがある

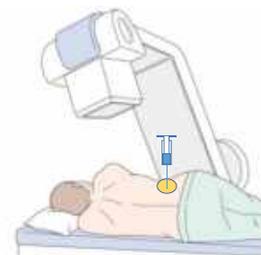
- 2~3か月の経過で退縮するヘルニアが少なくない
- サイズの大きいヘルニアほど小さくなりやすい
- 造影MRIで増強効果を伴うものは吸収されやすい
- 遊離ヘルニアの方が突出ヘルニアよりも吸収されやすい
- 遊離ヘルニアの71%が発症6か月でサイズの減少

腰椎椎間板ヘルニア診療ガイドライン改訂第2版

だから手術を急ぐ必要は無い！

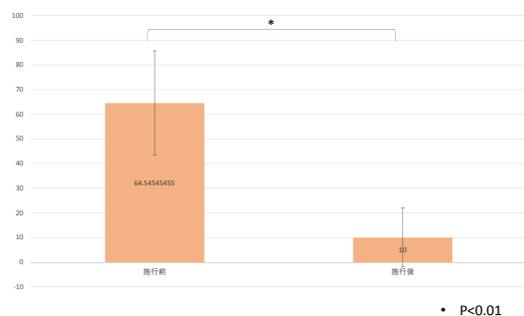
方法

1. 事前に点滴を始めます
2. 透視台の上で、斜め、もしくは腹這いで寝ていただき、皮膚に麻酔をします
3. 針を進めて椎間板の中に針が入っている事が確認できたら注射をして終了します
4. 注射が終わった後、基本的に1泊入院か、最低でも2時間程度病院で休んで頂く必要があります。



科研製薬 ヘルニコア適正使用ガイドから引用

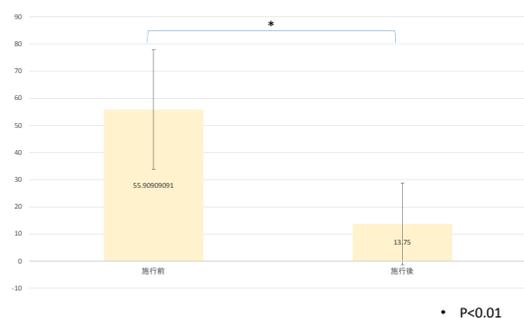
ヘルニアで下肢痛は治る！



椎間板ヘルニアまとめ

- 前かがみになると痛くなるので、一般的には寝て、腰をそらす運動がおすすめ
- 状況に応じて様々な症状になりえますので、注意が必要です
- MRIと専門医の診断で正確な診断を！
- 保存的加療(ヘルニアなど)でほとんど治るようになりました

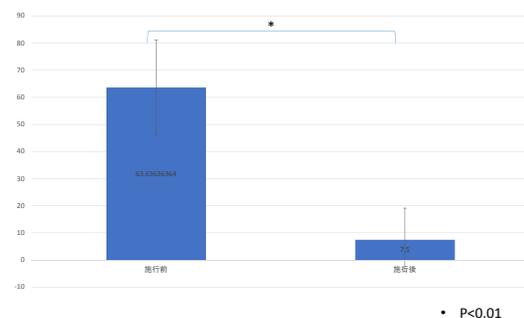
腰痛も改善しました！



椎間孔狭窄とは？



下肢しびれ感も治っていてびっくりしました



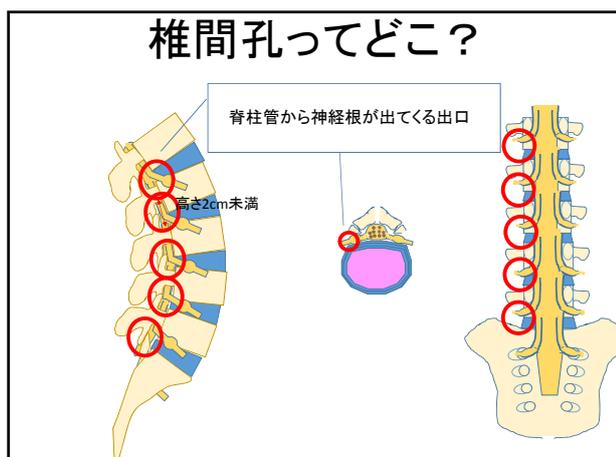
こんな方がおられます

- 他の病院では「MRIでは異常がない」と言われた
- 他の病院で手術をうけたけど治らなかった
- 立つと足が痛い！ほんとに痛い！
- 寝ると治る



……それは **椎間孔狭窄** ではないでしょうか？

椎間孔ってどこ？

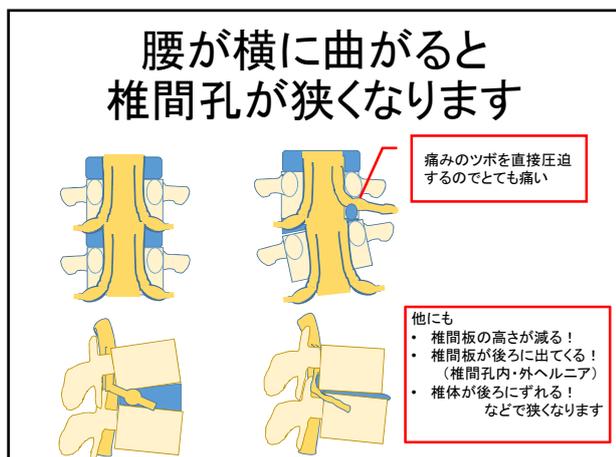


どうすればわかるのか？ 診断と治療を兼ねた検査 神経根ブロック

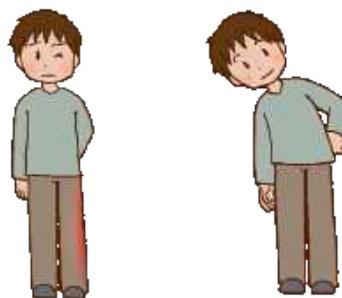


造影剤と麻酔薬を注射することで
痛みが取れて診断がつく！

腰が横に曲がると 椎間孔が狭くなります



どうすれば良いのか？



痛い方の反対側に倒れば椎間孔が開かず 試してみてください！

聞いたことないよ 高田マニアックなんじゃないの？

- いいえ 変性疾患の**8-11%**に生じる、決して稀な状態とはいえない病態です
- 腰の仕組みをご理解いただけないとこの病気を説明できないので、毎回苦労しています。

今日のお話

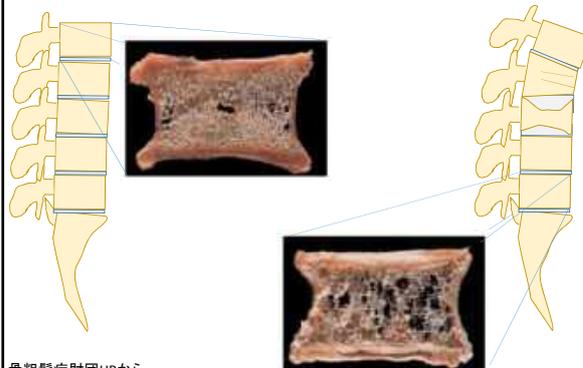
- ✓そもそも腰の仕組みってどうなってるの？
- ✓よくある腰痛（腰部脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 椎間孔狭窄）
- ✓起き上がると痛い腰痛、それは・・・(骨折)
- 腰痛、と思ったらがん(転移性脊椎腫瘍)だった！
- コロナと腰痛(非特異性腰痛)

起き上がる時に痛い腰痛

- 「重いものを持った時に腰痛が起きて...」
- 「転んだ後から腰痛がおきて...」
- 「動いた時に腰痛がおきて...」
- 「その後、**起き上がる時に腰痛が強くなる...**」

それは**圧迫骨折**では？

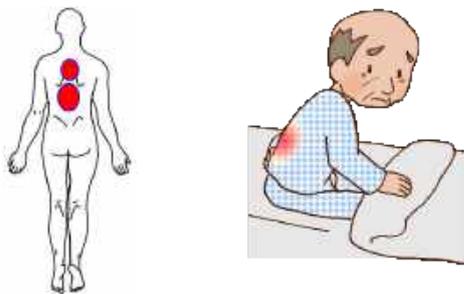
正常の背骨 と 骨粗鬆症の背骨



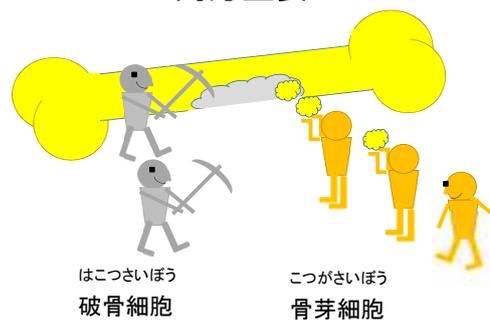
骨粗鬆症財団HPから

骨折による腰痛

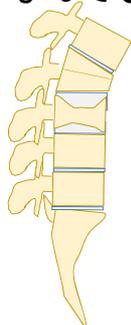
腰の上の方が痛い
叩くと響く



骨には作り屋と壊し屋がいて 両方重要

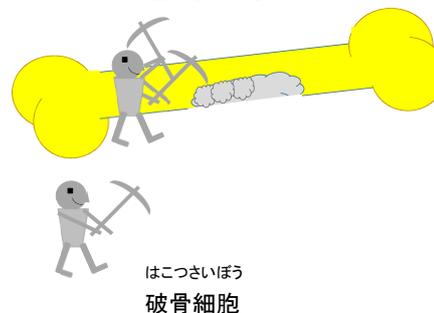


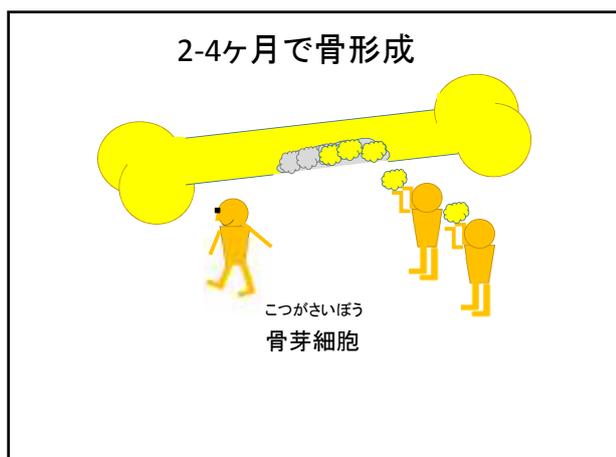
骨の中がスカスカになっていると
なんでも無いことで骨折します



腰椎CT

2-4週間で骨吸収





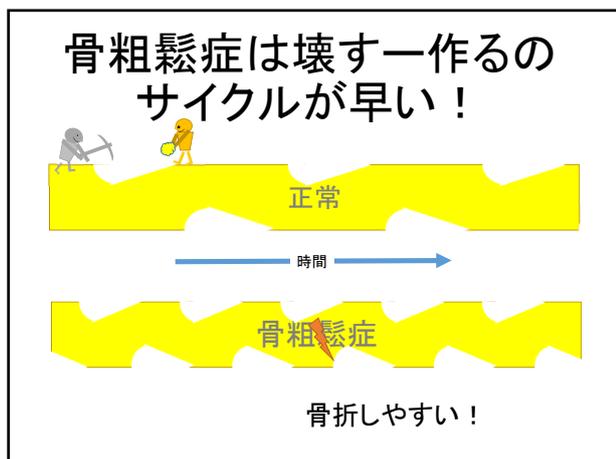
どうなると骨粗鬆症？

骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる状態

ざっくり言うと...

70

若い頃の骨密度の %を切ったら

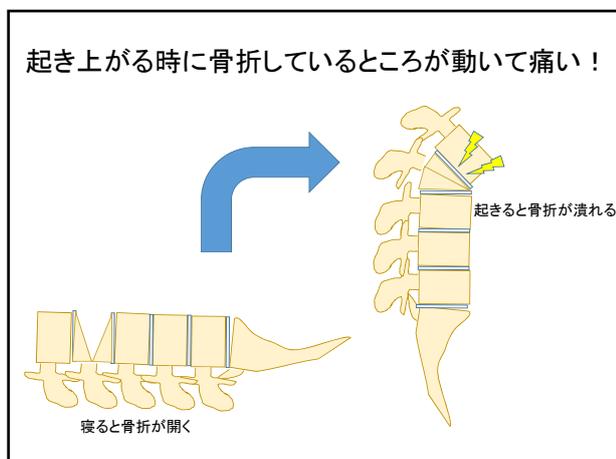


いつ頃から骨粗鬆症を気にするべきか？

女性：65歳
男性：70歳

で骨を測ろう(骨塩定量)

喫煙、アルコール愛飲、骨折したことがある方はもっと早くから



Q. 骨粗鬆症に運動は効果はあるか？

A. 間違いなくあります！

- ・ ウォーキング8000歩/day 週3日 1年で腰椎骨密度1.7%↑
- ・ 踵落とし運動3～5分で45%が大腿骨骨密度↑
- ・ 片足立ち1分、3回/片足を3～6ヶ月で60%に大腿骨骨密度↑

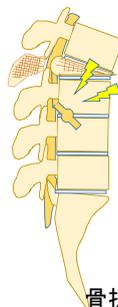
骨粗鬆症と栄養

- カルシウムを800mg /日摂りましょう！
 - 牛乳100mlに110mg
 - 豆腐半丁に180mg



ビタミンDを摂って日に当たろう！

悪化すると破裂骨折になると足が痛くなる！



骨折治療中に足が痛くなったら病院へ！

骨折しちゃったらどうすれば良い？

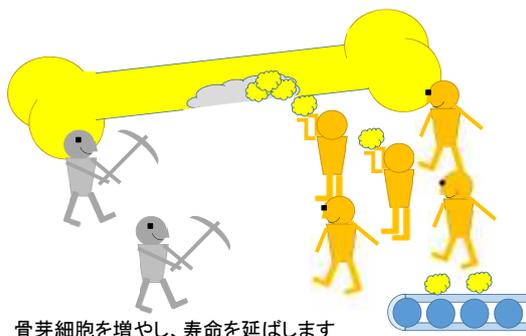
- 2週間で最初のヤマをこえます
- 前かがみ、重いものを持つのはダメ！
- コルセットを付けてそーっと運動開始しましょう

ジュエツト型装具
中村プレスHPから引用

今日のお話

- ✓そもそも腰の仕組みってどうなってるの？
- ✓よくある腰痛（腰部脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 椎間孔狭窄）
- ✓起き上がると痛い腰痛、それは・・・（骨折）
- ✓腰痛、と思ったらがん（転移性脊椎腫瘍）だった！
- コロナと腰痛（非特異性腰痛）

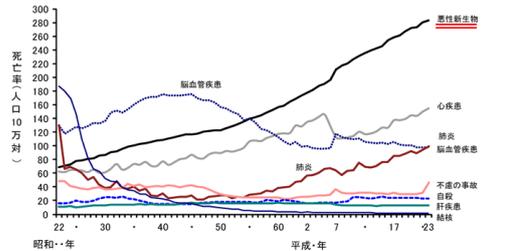
骨折を治せる注射（PTH製剤）があります！



骨芽細胞を増やし、寿命を延ばします

転移性脊椎腫瘍

• 日本人の2人に一人はがんになる



厚労省 死因別にみた死亡率

がんの30%が背骨に転移する

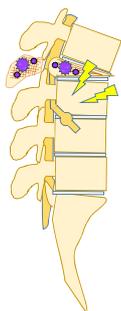


- 全く痛くない→夜も痛い、寝ていても痛い、日ましにひどくなる、全身がだるい
- 1. 背中 2. 腰 3. 首 の順が多い
Weinstein JN Spine 1987
- いきなり転移から症状が始まって、後で原因ががんだとわかる方がいる(30-40%)
- その内、約30%が歩行不能になってから搬送される
片桐浩久 関節外科 2003

がんが背骨にきたら

- 種類にもよりますが、10年以上お付き合いされている方もおられます
 - 乳がん、前立腺がん、甲状腺がんの骨転移は進行が遅い
- 放射線治療がよくなりました
- 実は骨粗鬆症の薬が効きます
- ちいさな傷からできる手術があります

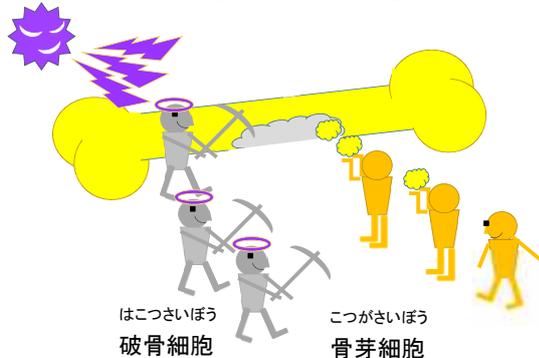
診断にはMRIが決め手



どうすれば良いのか？

- 癌になって腰痛が出たら早めに病院(整形外科専門医)にかかりましょう！
- 「がんで治療中です」を伝えるようにしましょう

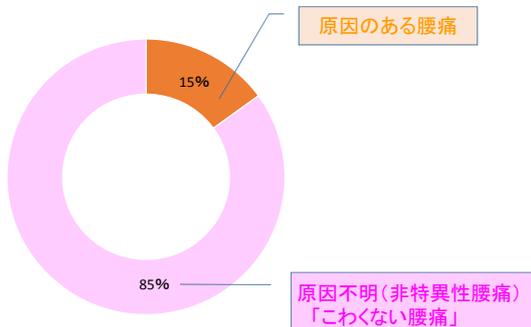
がんが骨に飛んでくると....



今日のお話

- ✓そもそも腰の仕組みってどうなってるの？
- ✓よくある腰痛(腰部脊柱管狭窄症 椎間板ヘルニア 椎間孔狭窄)
- ✓起き上がると痛い腰痛、それは...(骨折)
- ✓腰痛、と思ったらがん(転移性脊椎腫瘍)だった！
- ✓コロナと腰痛(非特異性腰痛)

腰痛の原因は8割以上が不明



ロックダウンで腰痛はどうなった？

- 病院に来る腰痛患者が87%減る
イタリア *Borsa World Neurosurg.*
- 6～8時間以上パソコン、TVを使用する人が30%
34.2%が肩こり、39.2%の人が腰痛を生じた
パキスタン *Ariff H J Physioth Res*
- 体重が増え、身体活動量が減り、睡眠の質が悪化し、主観的幸福感が低下
- ふだんの身体活動量が多い群のほうが、ロックダウンによる影響が大

スペイン *Martínez Appetite*

世界中で運動不足になっている人が増えています コロナによる「二次障害」というらしいです

非特異性腰痛はどうなる？

- 6週間以内に90%が治ります
- 5%は慢性化する人もいる
英国急性腰痛管理クリニカルガイドライン
- 腰痛のある人の38%に心理的障害が認められた
Coste, J Rev Epidemiol Sante Publique. 1995

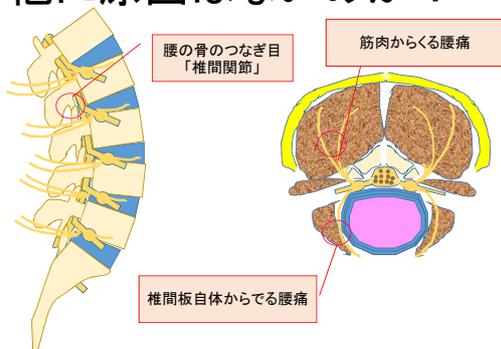
病は気から、かも、しれないかも...



ロコモエクササイズはたった2つ 安心・安全の整形外科学会推奨の運動です

片足立ち1分 * 3回 スクワット5-6回 * 3回

他に原因はないのか？



色々ありますが、決定的なものはまだみつかりません
これらの腰痛は「手術しないほうが良いんじゃないか？」ということだけは判っています

運動をどう続けるか

1. 目標を設定して
2. 運動をして
2. 記録しよう！



「認知行動療法」といって、私の外来で時々やっています

コロナで腰痛になるの??

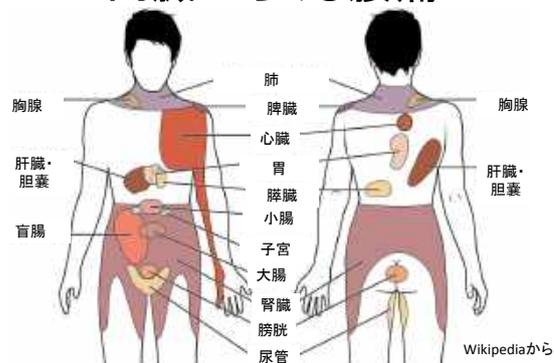
調べてみたらありました

- 嗅覚障害が35%
- 味覚障害が33%
- 筋肉痛が19%
- 頭痛が12%
- **腰痛が10%**
- めまいが10%

Abdullahi Front Neurol

風邪症状と腰痛があったら発熱外来へ！

内臓からくる腰痛



Wikipediaから

腰痛 危険度チェック

1. じっとしていても痛む :危険 癌かも
2. 背骨が曲がってきた・起き上がる時に腰が痛む :危険 骨折かも
3. お尻や脚が痛む・しびれる:要注意 狭窄症、神経症状かも
4. 足のしびれにより長く歩けない:要注意 狭窄症かも

側彎にきく腰痛はないのか？

昔はお尻を揺らす運動を指導した時代がありましたが、「科学的に効果がある」とされる運動はないみたいです

全身の積極的な運動が必要、とされています

質問、発言のある方は チャットから入力ください

コメントの送信方法

1. 画面のどこかをタップすると画面下にメニューが表示されます
2. iPhone: メニュー内の「詳細」→「チャット」ボタンを押します
Android: 「参加者」→画面下の「チャット」ボタンを押します
3. チャット画面が表示されるので文章を打って、「送信」ボタンをタップすると送信されます
(送信先が「全体」となっていることを確認してください。「全体」となっていない場合は、下向きの矢印をタップして、「全体」を選んでください)
4. 戻るには左上の「閉じる」→「閉じる」をタップします