

非特異的腰痛～仙腸関節に注目してみる～

医療法人社団永和会 理事長
慶應義塾大学共同研究員

きのした
木下

まさよし
正嘉

医療法人社団永和会
リハビリテーション部 部長
認定理学療法士

かつやま
勝山

まこと
誠

Vol. **34**
Medical life advice

腰痛～数年前まで80%が原因不明！？

長引く腰の痛みで整形外科に行き、レントゲンやMRIを撮ったものの「特に異常ないですね」といわれ、電気治療や牽引治療を受けたり、注射をしたり、もらった薬を飲んだり、いろいろ試してもなかなか痛みが消えない経験はありませんか？

実は数年前まで、腰痛の原因は80%が不明と言われていました。しかし、2016年には80%原因が分かってきたとする研究報告があります。それによると、原因は①椎間板、②椎間関節、③仙腸関節、④筋肉の4つ。残り20%は「椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「分離症」「骨折」が原因とみられています。

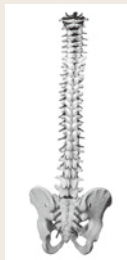
非特異的腰痛と仙腸関節

「非特異的腰痛」とは、画像や身体所見で原因が分からず、長期化する腰痛のことです。レントゲンやMRIなどでは変形・異常を発見しにくいタイプです。

その中でも今回は、特に鍵となる「仙腸関節」についてお話しします。

仙腸関節の場所は？

人間の体は首から腰まで、24個の背骨が縦に連なっています。うち一番下の、逆三角形のような形をした骨が仙骨で、この部分と腸骨をつなぐのが仙腸関節です。立った姿勢では、仙骨は腸骨に挟まれ、背骨の重さを支えています。



医学界の定説では、仙腸関節は動かない関節と認識されがちですが、実は4～5°程度のわずかな動きが許容されています。ある研究で、ここには痛みを感じるセンサー(侵害受容器)が豊富に存在すると明らかにされています。また、歩くときや片足立ちで荷重するときは、全ての力が仙腸関節を通ることになります。このため、日常生活でのほんのわずかな負担の積み重ねで仙腸関節に負荷が加わり、徐々に関節が変形し腰痛に繋がると考えられます。



どんな動きで痛みが？

椎間板の痛みは身体を前に曲げることで、椎間関節の痛みは腰を反ることで誘発されます。では仙腸関節とはいえば、実はどちらでも出るので。前に曲げると痛む人、後ろに反らして痛む人、さらに両方とも痛む人もいます。両方とも痛む人は骨盤が不安定であると思われ、特に女性に多いようです。動かしてみても、さらに仙腸関節付近を押さえて、痛み・違和感を感じたら注意しましょう。

仙腸関節障害の予防のポイント

①長時間同じ姿勢での作業は避ける

自動車の運転や座位作業など同じ姿勢を続けると、筋肉疲労のために仙腸関節周囲筋の協調作用が低下し、関節に負担がかかりやすくなります。これを防ぐために、30分程度で作業を止め、身体を捻ったり腰まわし体操をすると効果的です。

②中腰姿勢や動作時は気を抜かない

仙腸関節は、中腰の姿勢のときに最も緩みます。この姿勢で物を持ったり、洗顔したりするときに関節にずれや引っ掛かりが生じ、負担がかかります。しかし、日常生活で中腰姿勢を避けることは無理です。そこでこの姿勢になるときは、特に意識して気を抜かないことが大切です。意識するだけで人の防御機構が働くと考えられます。中腰のみならず、負荷をかけるときは動作全般にわたって気を抜かないことが大切です。

③疲れをためない、身体を冷やさない

腰や骨盤周辺の筋肉疲労は仙腸関節への負担を増すので、筋疲労の回復と仙腸関節の安静には膝を曲げ、横向きで寝るのが効果的です。また、温めると調子が良い場合も多いです。温めると血行が良くなり、負荷を軽減する効果があると思われます。使い捨てカイロや血液の循環を良くする漢方薬の服用も有効です。急激に痛くなったり、痛くなって間もない場合は冷やす方が良いこともあります。

今回は、仙腸関節が原因の腰痛についてお話をさせていただきました。次回は仙腸関節からくる腰痛予防のための体操、リハビリについて述べたいと思います。お楽しみに。



医療法人社団 永和会
リハビリテーション部 部長
認定理学療法士

かつやま
勝山 まこと
誠