

うめ新聞 45号 腰痛症 2011.10.01 発行

うめ新聞

腰痛症



調剤業務管理室 2011.10.01 発行

ホームページアドレス <http://www.umeyaku.co.jp/>

腰痛症

皆様こんにちは！

今回のうめ新聞では「腰痛症」を取り上げることにしました。

腰痛は、「2本足で歩き、腰に負担のかかりやすい人間の宿命的病気」とも言われています。

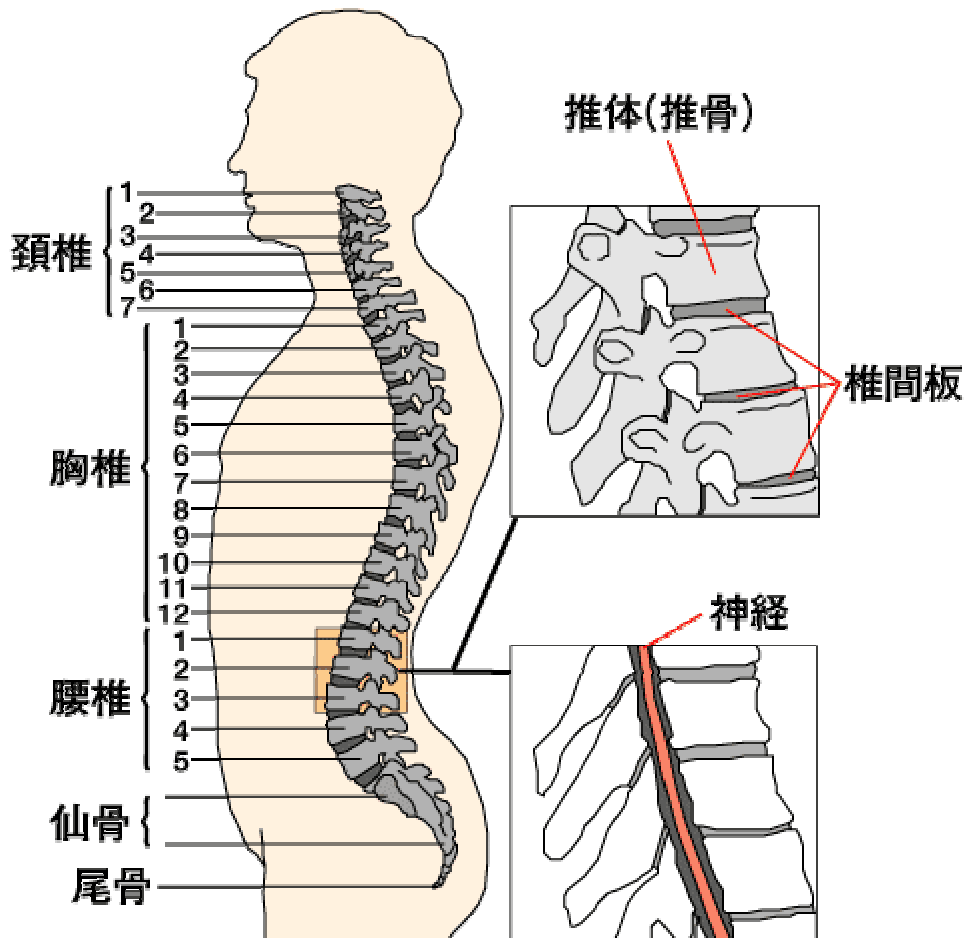
皆様は どうですか？

一度は腰痛を経験したことがあるのではないのでしょうか？

一口に腰痛と言っても、様々な原因と症状があります。それらを知った上で、予防と対策を考えていきましょう。



まずは、背骨のしくみを見てみましょう。



● 背骨の仕組みについて ●

背骨は^{せきつい}脊椎と^{せきずい}脊髄からなっています。

脊椎は体を支えるのと同時に、大事な脊髄神経を骨で守る役割をしています。

そして、図にも示したように、頸椎が7個、胸椎が12個、腰椎が5個で構成され、それぞれは椎間板でつながっています。

椎間板はショックを吸収するクッションのように働き、そのおかげで、体を前後左右に曲げることができるのです。

脊髄は脳から全身につながる神経のことで、手足の感覚を伝達する知覚神経と、頭で考えたことを伝えて筋を収縮させ、手足を動かす運動神経、心臓などの内臓に行く自律神経があります。

この脊髄神経がどこかで圧迫などの障害を受けると手足がしびれたり痛みを生じます。



腰痛には、背骨に原因があって起こるものと、内臓の病気によって起こるものがあります。

◆ 背骨に原因のあるもの

1. ヘルニア(腰^{よう}椎^{つい}椎^{つい}間^{かん}板^{ばん}ヘルニア)
2. 坐^ざ骨^{こつ}神^{しん}経^{けい}痛^{つう}
3. 腰痛症(ぎっくり腰)
4. 脊^{せき}椎^{つい}分^{ぶん}離^り症^{しょう} ・ 腰^{よう}椎^{つい}分^{ぶん}離^り症^{しょう}
5. 脊^{せき}椎^{つい}すべり症(腰^{よう}椎^{つい}すべり症)
6. 変^{へん}形^{けい}性^{せい}脊^{せき}椎^{つい}症^{しょう} (変^{へん}形^{けい}性^{せい}腰^{よう}椎^{つい}症^{しょう})
7. 脊^{せき}柱^{ちゅう}管^{かん}狭^{きょう}窄^{さく}症^{しょう}
8. 椎^{しい}間^{かん}関^{かん}節^{せつ}症^{しょう}
9. 骨^{こつ}粗^そ鬆^{しょう}症^{しょう}によるもの
10. シュモール^{けっせつ}結^{けつ}節^{せつ}



◆ 内臓の病気で起こるもの

1. 腎^{じん}臓^{ぞう}結^{けつ}石^{せき}
2. 尿^{にょう}管^{かん}結^{けつ}石^{せき}

3. だいどうみやくりゅう 大動脈瘤
4. 婦人科の病気
5. 悪性腫瘍



<背骨に原因のあるもの>

1. ヘルニア（腰椎椎間板ヘルニア）

<症状>

腰から足先にかけてのしびれや痛みがある。

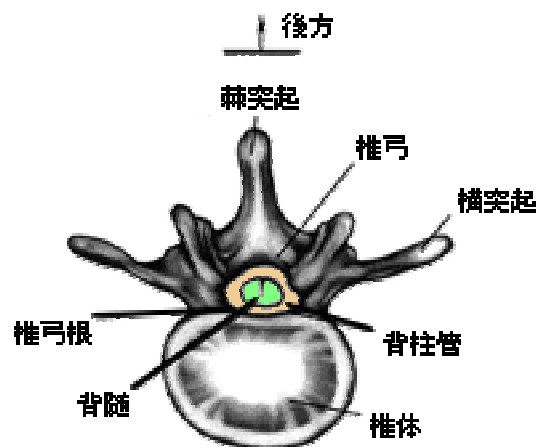
せきやくしゃみでも激痛が起
こる。

腰を曲げないと痛みで立っ
てられない。

前傾姿勢やイスに腰掛ける
のが辛く、横になっているの
が楽。

<原因>

重い荷物を長い間持ったり、



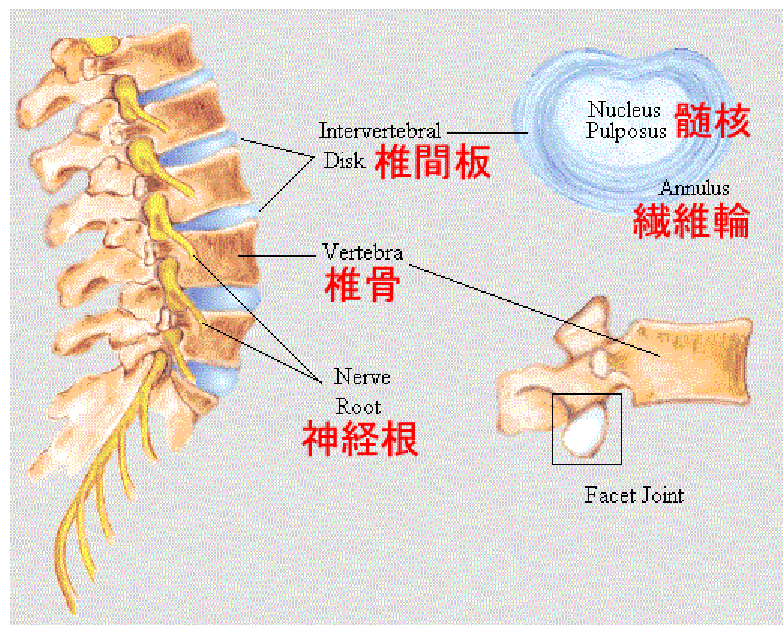
<断面図>

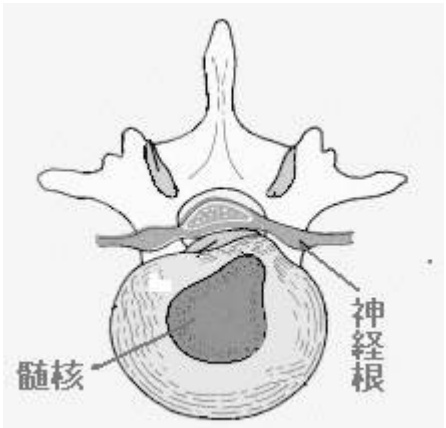
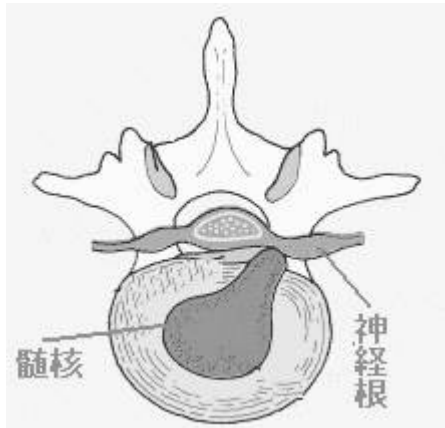
一定の姿勢を長時間とっていると、次第に椎間板が
圧迫され、ひしゃげたサンドイッチの中身のように椎
間板の中心にある髄核が飛び出してきます。それが、
神経に触れることで痛みやしびれが引き起こされ
ます。

<分類>

ヘルニアには、突出型と脱出型の二つのタイプが
あります。

正常な椎間板は下の図ののように髄核が繊維輪の
中にきれいに納まっていますが、ヘルニアの場合は
次ページの表のように神経根を圧迫してしまいま
す。



	突出型ヘルニア	脱出型ヘルニア
特徴	<p>髄核が後方に押されて繊維輪が断裂し、椎間板は全体として後方へ膨隆している。この膨隆している部分が脊髄神経を圧迫する。</p>	<p>髄核が繊維輪の外側へ脱出している。椎間板の後方へ脱出する事で、脊髄神経を圧迫する。</p>
図		

2. 坐骨神経痛

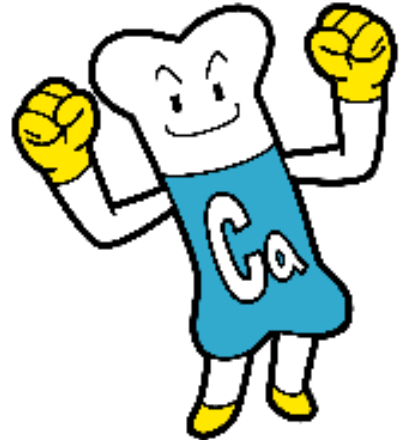
坐骨神経痛は、病名ではなく症状を示すものです。坐骨神経の通る部位に痛みがある場合を、坐骨神経痛と呼びます。

<症状>

おしりや足への放散するような痛みやしびれ

<原因>

脊髄や神経根の圧迫によって起こるもので、多くは
ようついついかんばん
腰椎椎間板ヘルニアが原因と考えられています。



3. 腰痛症（ぎっくり腰）

一般に、ぎっくり腰と言われている腰痛症は、

「腰部に痛みがあり、内臓疾患でもなく、レントゲン写真を撮っても異常が見られないもの」の総称を言います。

<症状>

不用意に体をひねった、重い物を中腰で持ち上げた、前傾姿勢をとった、などの時に激痛が走ります。

<原因>

筋肉・神経・関節への、急激な負荷や過度の緊張と疲れによります。

簡単に言えば、瞬間的に腰に無理がかかった為に起きる、ようついで腰椎部のねんざと言えるでしょう。

4. せきついぶんりしょう 脊椎分離症 ・ ようついぶんりしょう 腰椎分離症



<症状>

腰痛症のような痛みが出て、しびれなども伴うことがあります。

<原因>

骨がまだ出来上がっていない若い時期、過度な運動が背骨の骨折原因になることがあります、腰椎分離症を引き起こしやすくなります。

若年時代の過度な運動で痛めた腰の痛みは、成長しても残りやすいと言われています。

激しい運動をする、若いスポーツマンに多く見られます。

5. 脊椎すべり症（腰椎すべり症）

<症状>

腰痛症のような痛みが出るが、激しい痛みはあまりない。

時には下肢の痛みやしびれがあります。

<原因>

椎体が直下の椎体に対して前方にすべっている状

態の総称で、脊椎分離や椎間板の老化などによって起こります。

6、^{へんけいせいせきついしょう}変形性脊椎症（^{へんけいせいやうついしょう}変形性腰椎症）

<症状>

腰部に鈍痛とこわばりが感じられます。

立つ時の動作時、寝返り時に強く出るのが特徴。

動き始めに痛み、動いていると痛みが少し楽になる事が多いようです。

<原因>

加齢により椎間板が老化して水分が減少し、弾力性がなくなると、脊椎骨の縁の部分に変形してきます。それにより、椎体間の隙間がなくなると脊柱が不安定になり、周囲の神経や神経根が刺激されるのです。

またこのような時、椎骨は「骨棘(こつきょく)」と呼ばれる出っ張りを生じて支えようとし、この骨棘が近くの神経を刺激することで痛みが出ることもあります。



7、せきちゅうかんきょうさくしょう 脊柱管狭窄症

<症状>

立って腰が伸びた状態で痛みが強くなります。
中高年に多くみられ、長く歩いた時に、歩けなくなる程、腰から足の裏にかけて痛んだり、しびれたりします。

<原因>

脊柱管の下の方の内径が狭くなり、神経や血管を圧迫するために起こります。

多くは脊椎すべり症に起因していると考えられます

◆脊柱管とは、背骨の中の神経(脊髄など)が入る管の事で、椎骨の椎孔が重なって管状になった部分をいいます。



8、しいかんかんせつしょう 椎間関節症

<症状>

朝は腰が痛くてなかなか起き上がれないが、昼間、体を動かすうちに、痛みをあまり感じなくなります。

<原因>

腰椎の関節が炎症を起こし、痛みが生じます。

中年以降に多く見られます。

9、^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症によるもの

<症状>

背中や腰部に痛みが現れます。

脊柱の圧迫骨折が重なると背が低くなったり丸くなったりします。

<原因>

加齢と共に、骨からカルシウムが抜けて骨量(骨の量)が減り、骨が軽石のようにスカスカになってしまいます。

骨がもろくなっている為、小さな負担だけでも骨折し、背中や腰部に痛みが現れるのです。

10. シュモール^{けっせつ}結節

椎間板が上または下の椎体の骨板を突き破って、椎体内部に浸入している状態をいいます。

腰痛の原因にはなるが、神経は圧迫しないので坐骨神経痛の原因にはなりません。

＜内臓の病気で起こる腰痛＞

内臓の病気で起こる腰痛には、注意が必要となります。

以下を目安にして、あてはまるようでしたら一度、医師に診て頂いた方が良いでしょう。

脇に近いあたりで、かなり強い痛み

・・・尿管結石、腎臓障害

右背中寄りで、身体の中が腫れている様な感じ

・・・肝臓疾患、胆石

左側、真ん中より背中側の痛み

・・・胃・十二指腸・膵臓障害

(みぞおちの痛みも伴う)

腰部全体が重苦しくお腹も痛い

・・・腸内にガスがたまっている

(お腹の痛む場所は移動する)

・・・便秘・下痢・慢性盲腸など

骨盤のあたりと下腹部の痛み

・・・子宮筋腫・子宮内膜炎・脱腸など

左側の腰痛や坐骨神経痛があり、前かがみになっ

てお腹を圧迫すると痛みが憎悪
足のむくみ、左足のしびれを伴う
・・・腹部大動脈瘤



❖❖腰痛を予防するために❖❖

一般的な腰痛の原因の一つに、「お腹の筋肉と、背中の筋肉のバランスの乱れ」があります。

普通、背筋は立っていることでいつも緊張しているので、あまり鍛えなくても力があります。

ところが腹筋は鍛えないと力を出せなくなります。

この腹筋と背筋の力の差が大きくなると、背骨を支えるのに背筋を使う割合が大きくなり疲れてしまいます。

そのうち、手に負えなくなつて^{けん}腱（筋肉と骨をつないでいるもの）まで使うようになり、最後には「痛み」として危険信号を出し始めます。

腰痛の予防には、背筋・腹筋を強くして、良い姿勢を保つように心がけて下さい。

さらに、腰の周りの筋肉を強くして、疲れにくい腰にすることが大切です。

次のページから、日常生活の注意点や、腰痛体操などを載せていますので、早速、実行してみましよう！



★★★腰痛体操で 腰痛症を解消★★★

①よつんばい背筋体操

よつんばいになります



腰を後ろの方へ突き出し
腕と背中をそらします



② ひざかかえ背筋体操

仰向けで膝を軽くまげます
イチ・ニ で膝を両手でかかえます

サン・シ で膝を胸につけ5秒間
止めます



③腰上げ腹筋体操



頭に枕をそえて仰向けになり膝を曲げて両方の手のひらをマットにつけます



腹筋を使ってお尻を上を持ち上げ、腰を上げましょう

④足上げ腹筋体操



頭と足の下にそれぞれ枕を添えます



腹筋を使って足を持ち上げます

⑤背中そらし体操

イスに腰掛け、両手を腰に添えます

大きく息を吸いながら両手で腰を前の方に押し首をそらします。この時肩甲骨を引き寄せるようにします

イスに腰掛け、頭の後ろで両手を組みます

深呼吸をしながらゆっくり両肘を開き胸をはるように背中をそらします

朝晩、またはお風呂あがりに、自分にあった体操を10回ずつ、3ヶ月間続けて下さい。
必ず、お医者さんの指示で始めることを忘れずに！

♠ 豆知識 1 ♠

<鎮痛剤のいろいろ>

腰痛の時、シップや液剤などを使われる事が多いと思いますが、皆様はどのようにしてお薬を選んでいらっしゃいますか？
必要な時は医師に診断してもらい、個人にあった薬



剤を処方してもらうのが良いでしょう。
どうしても市販のお薬から選んで使われる場合は、
お薬によってそれぞれ異なった成分が含まれています
ので、医師や薬剤師に相談してその時の症状に
あったものを選ぶようにしましょう。

📄うめ薬局にしている主なお薬📄

お薬の名前	主な成分
セルタッチ	フェルビナク
ハップスターID	インドメタシン
モーラステープ	ケトプロフェン
MS温シップ	サリチル酸メチル トウガラシエキス dl-カンフル
インテバンクリーム	インドメタシン
ボルタレンゲル	ジクロフェナックナトリウ ム
ナパゲルンローション	フェルビナク

各成分の注意点

	フェルビナク	インドメタシン	ケトプロフェン	
喘息を起こした事のある方	△	△	△	
妊娠中	△	△	△	
小児	15歳以下 △	11歳未満 △	15歳以下 △	
接触性皮膚炎や光線過敏症を起こした事のある方	○	○	△	

△印は、症状により医師の判断の下で使用しましょう

シップ剤の使用時、入浴の1時間前にははがし、入浴後30分以上たってから貼りましょう。

慢性の痛みには患部を温めると痛みがやわらぐ事もあります。



♠ 豆知識 2 ♠

<温シップと冷シップの使い分け>

腰痛の時、温シップを使うか、冷シップを使うかで、お悩みの方も多いのではないでしょうか？

ここに、両シップの違いを表にしましたので目安として下さい。

	温シップ	冷シップ
主な 温冷成分	トウガラシエキス	メントール その他、消炎鎮痛 成分を含みます
効果	血液の循環を良くして損傷した組織の修復を早めたり、腰部筋の血流障害による腰痛を改善	炎症による局所の発熱を抑えるとともに、炎症部位の拡大を抑えます
症状	慢性の痛み	急性の痛み
使用の 目安	入浴し、温めると心地よい	冷やすと気持ち良い 入浴し温めるとかえって痛みが増す。

<注意>

閉塞性血栓血管炎や閉塞性動脈硬化症などの末梢循環不全のある場合は、温めてはいけません。



♠ 豆知識 3 ♠

<タバコと腰痛>

タバコを吸う人は腰痛になりやすいと言われていています。これは、タバコの喫煙本数が増えるほど、腰痛も増えているという調査結果が報告されているからです。

ニコチンには、血管を縮める作用があり、腰の神経に通じる血のめぐりが悪くなることから、腰痛が起きると考えられています。

♠ 豆知識 4 ♠

<安静は大敵??>

急性腰痛(ぎっくり腰)に関して、「4日を越える安静は、筋肉が弱るなどの害があって勧められない」との報告があります。

10日寝ると、身体の筋肉が10%も減ることから、安静が長い程、回復が遅れることもあるようです。動くメドは、「寝返りをうてるようになったら」です。寝返りをうてるということは、ひねる動きに腰が耐えられる様になったことを示すからです。



三共ホームタウン

～この街で出会った人々～

第1回 工場見学へ行ってきました

統括部長 吉田哲也

皆様、こんにちは。

私達、薬剤師は、日々お薬を扱っていますが、「これらお薬はどのような過程を経て、製品としてできあがってくるのか？」という素朴な疑問から、今回、三共株式会社さんの大阪工場を見学させて頂きました。

この大阪工場は、大正13年に、当時フランス人が経営するブラシ工場を買い取ったとのことで、約100年前の建物もあり、特に歴史を感じさせる赤レンガの建物が目にとまりました。

この赤レンガの建物は、現在、文書管理室や図書室として、利用されているそうです。

この工場では、3種類の医療用医薬品である、プラバスタチンナトリウム(高脂血症治療薬)、塩酸テモカプリル(降圧剤)、ロキソプロフェンナトリウム(解熱鎮痛剤)が、主に製造されています。

今回は、ロキソプロフェンナトリウムの製造過程を見せて頂きました。

ロキソプロフェンナトリウムは、痛みの緩和や、熱を下げるなどの効

果を持っており、また、副作用も少ないので、日本で最も使用されている解熱鎮痛剤です。

そして、ここではなんと、1時間に15万錠ものロキソプロフェンナトリウムが造られているのです。

お薬ができるまでの流れは、まず、微量の原料を正確に量り取り、飲みやすくする為に乳糖などを加え、かさを増やします(賦形)。それをプレスで押し固め錠剤とし(打錠)、1錠ずつプラスチックシートに入れ、製品として出荷されます。これらの工程は間違いの無いよう、コンピューターと対話式でチェックされているのだそうです。

また、今回感心したのは、徹底した衛生管理です。工場に入るまでに、まず手を消毒し、つなぎのような服に着替え、靴下までも履き替えます。その後、エア一室で体のほこりを完全に取除くのです。

今回の見学を通して、工場でおられる方々にも笑顔で色々な事を教えて頂き、今まで以上に薬というものが身近に感じられるようになりました。

三共株式会社の 総務課長 松本逸雄さん、包装課長 吉田幸男さん、製造課長 秋田実さん、梅津洋吾さん、大変お世話になり、ありがとうございました。



<http://www.umeyaku.co.jp>

お薬について分かりにくいことや、ご要望がございましたら、
遠慮なくお尋ねください。当薬局の薬剤師がお答えします。

※電話でのご質問の際は、下記連絡先の患者様がかかられている薬局にご
連絡ください。

- うめ薬局松原店 大阪府松原市南新町 3-2-29
電話：072-349-1362 FAX：072-349-1372
- うめ薬局八尾店 大阪府八尾市南本町 4-1-34
電話：072-925-6820 FAX：072-925-6821
- うめ薬局市立病院前店 大阪府八尾市跡部北の町 2-1-40
電話：072-925-1131 FAX：072-925-2131
- 橋本うめ薬局 和歌山県橋本市小峰台 2-12-40
電話：0736-34-8807 FAX：0736-34-8808
- 別所うめ薬局 大阪府松原市別所 3-17-19
電話：072-337-8165 FAX：072-337-8166
- みやげ薬局(姉妹店) 大阪府松原市三宅西 1-360-1
電話：072-333-3975 FAX：072-333-3903