

## 特集 腰痛を生じる脊椎疾患について

整形外科 折井 久弥

### はじめに

腰痛は85%の人が一生のうちを経験すると言われており、愁訴の男性1位、女性2位にランク付けされています。そのうち原因が特定できる疾患として、腰椎椎間板ヘルニア、骨折、感染、腫瘍などがあげられますが、明らかな原因が分からない腰痛（いわゆる非特異的）が85%を占めると報告されています。非特異的急性腰痛の50-60%

は発症から2週間以内に治癒し、6週間以内に90%は治癒するとされています。再発率は約60%であり、腰痛の5%が慢性化します。非特異的慢性腰痛には心理社会的要因が関与する場合があります、難治性となり得ます。

非特異的な腰痛の原因の一つとして椎間板変性が挙げられます。椎間板変性と腰痛の関係については、繰り返しの負荷に伴い椎間板内の細胞外基質が減少して不安定



整形外科 医長 折井 久弥

が生じ、繊維輪が破綻したところに神経が侵入し痛みを惹起すると言われています。



原因が特定できる腰痛の中では、近年の超高齢化により、骨粗しょう症(性椎体骨折)に伴う腰痛、脊柱後弯変形に伴う腰痛が著しく増加しています。



### 腰痛が社会および経済に与える負担

職場における腰痛予防対策指針の改定およびその普及に関する検討会報告資料によると、2011年に4日以上 の休業を要する腰痛は、職業性疾病の60%を占めると報告されています。このように腰痛は日常生活動作(ADL)、生活の質(QOL)障害をきたす主要な要因であり、それによる労働損失や治療費は莫大なものとなっています。

### 高齢者の腰痛

#### ①骨粗しょう症性椎体骨折

高齢者の腰背部痛には胸腰椎移行部の(骨粗しょう症

性)椎体骨折が多い。普段とは異なる急性の腰背部痛ではまず骨折を疑う必要があります。多くの症例で安静臥床と体幹ギプスや体幹装具(コルセット)を用いた外固定により骨癒合が得られますが、その保存治療中に骨癒合不良例や椎体圧潰進行例もしばしば認められています。

#### ②脊柱後(側)弯症

後湾症とはいわゆる「腰曲がり」のことです。後湾症はその不良姿勢によって90%に顕著な腰痛を認め、その原因として著明な変性と筋萎縮のほか傍脊柱筋(背骨を支える筋肉)の易疲労性が挙げられます。重度の腰曲がりになると腹部が圧迫され、逆流性食道炎や食思不振の原因にもなります。

### 腰痛の治療

運動療法、認知行動療法、

図1: [左] 立位 [右] 背臥位(椎体内ガス像)



物理療法、薬物治療、手術療法など多面的・複合的に行うことが必要になります。

#### ①薬物療法:

「腰痛診療ガイドライン2012」では慢性腰痛に対する薬物療法は、第一選択薬として非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs) およびアセトアミノフェン、第二選択薬として筋弛緩薬、抗不安薬、オピオイドとされています。

#### ②運動療法:

運動療法には種々の方法があり、ストレッチ、筋力増強、水中運動、固有受容促進・協調運動などが挙げられます。慢性腰痛では、腰痛によって二次的に生じている機能障害や活動性の低下が最大の問題となります。よって、運動療法によって活動性を増加し、疼痛の悪循環を断つことが重要です。運動療法のうち、ストレッチが疼痛の

図2: BKP術後 単純 X線正面、側面像



軽減に、筋力増強が機能の改善に効果があることが示されています。

#### ③物理療法:

温熱療法、電気療法、光線療法、マッサージ、鍼などがあります。温熱、寒冷、電気、マッサージなどの物理的刺激が、組織の炎症治癒、疼痛緩和、筋緊張に影響をもたらすことが知られています。また、プラセボ効果もあります。

#### ④認知行動療法:

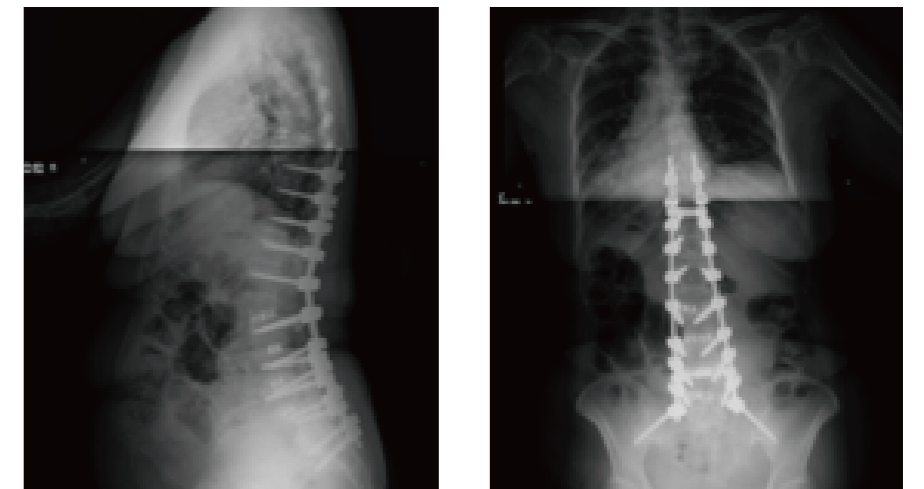
わが国ではまだ一般的な治療法として確立していませんが患者の痛みへのこだわりを払拭することを目的とし、精神科医、心療内科医やコメディカルスタッフの協力が不可欠です。

### 高齢者の腰痛に対する手術療法

#### ①骨粗しょう症性椎体骨折

骨癒合不全、偽関節の発生は20-30%にのぼるとされ、それは椎体の阻血性壊死に伴うものと考えられています(図1)。このような場合、保存治療での効果が乏しく手術療法がしばしば行われています。術式は、インストゥルメンテーションを併用した脊柱再建術が中心ですが、骨粗鬆症の高齢者では少なからず全身合併症をもっているためその侵襲の大きさは無視できません。そこで、損傷椎体自体を修復して力学的にも強化を図るBKP(BalloonKyphoplasty)

図3: 胸腰椎矯正固定術後 全脊柱単純 X線正面、側面像



など比較的低侵襲な椎体形成術が注目されています(図2)。

#### ②脊柱後(側)弯症

後(側)弯によって立位保持や直立歩行が困難となり、さらには腹部圧迫によって日常生活が困難となった場合には、矯正手術を検討することになります。ただし、低侵襲手術では矯正が不十分となるため、広範囲の(金属を用いた)固定が必要となることが多くなります。(図3)

### 腰痛治療に対する今後の展望

再生医療、新規骨補填材料、ロボットリハビリテーション、脊髄刺激療法などが、今後の腰痛治療の有望な分野として挙げられています。

# 「週末入院」しませんか？

入院中に体験できること(例)

- ①カロリー調整食を摂取できる。
- ②体組成測定ができる。
- ③教育用 DVDを視聴できる。
- ④血糖変動検査(リブレプロ)・蓄尿検査ができる。
- ⑤自身の「糖尿病」と向き合うことができる。

糖尿病・代謝内科では、従来より約2週間の教育入院を実施しておりましたが、より症状の軽い方、初期糖尿病の方、仕事などを理由になかなか入院できない方を対象に、土日を利用した3泊4日の「週末短期パス」(金曜日に入院して月曜日に退院する)を作成しました。対象の患者様がいらっしゃいましたら、御紹介の程、よろしくお願い致します。



神鋼記念病院 糖尿病・代謝内科

## Contents

- 特集 腰痛を生じる脊椎疾患について
- 新入職医師紹介 2019
- 週末入院のお知らせ
- ヘルシーレシピ

### ■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

### ■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

### 社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47  
TEL:078-261-6711 (代表)  
FAX:078-261-6726  
URL:<http://www.shinkohp.or.jp>  
発行責任者: 理事長 山本 正之  
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 山神 和彦

講演会などの  
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

<http://www.shinkohp.or.jp>

## Healthy Recipe

### 豆腐ハンバーグ

栄養室 高松 恵里

梅雨のこの時期、お買い物やお料理が億劫になっていませんか？雨は、私たちの生活に欠かせない水の供給源ですが、食事も私たちの体にとって大切な栄養素の供給源です。

そこで、洗い物が少なく、豆腐を使ったカロリーを抑えたハンバーグをご紹介します。



- 材料** (2人分)
- ・絹ごし豆腐(木綿豆腐でも可) 100g
  - ・パン粉 12g (1/3カップ)
  - ・合い挽きミンチ肉 100g
  - ・玉葱 40g (中1/2個)
  - ・塩 ひとつまみ 0.6g (小さじ1/10)
  - ・こしょう 少々
  - ・卵 1個
  - ・油 4g (小さじ1)
  - ・味付けなめたけの瓶詰 30g
  - ・青葱 5g

- 作り方**
1. 玉葱はみじん切り、青葱は小口切りにする。
  2. ポリ袋に絹ごし豆腐を入れ、よく揉み、パン粉を入れ豆腐の水分を吸わせる。
  3. Aの材料を袋に入れ、よく揉み、混ぜ合わせる。
  4. ラップを2枚準備し、2つに分け成形し、真ん中をくぼませる。
  5. フライパンに油を入れ、強火で両面を焼き、耐熱皿に移し、オーブントースターで1200W・10分程焼く。竹串をさし、透明の汁が出ればOK!
  6. ハンバーグをお皿に移し、味付けなめたけをかけ、葱をちらせて完成。

[1人分の栄養量] エネルギー 212kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.8g 塩分 1.0g