

腰痛が続き、重いものを持つとすぐに痛くなる

Q

三十歳、女性。身長163cm、体重45kg。飲酒・喫煙はありません。腰痛が続き、MRI検査を受けたところ、腰椎椎間板ヘルニアと診断されました。重いものを持つと腰に痛み止めの注射をしたあとでもすぐに痛くなります。最近硬膜外ブロックの注射をしたあとでも二三日でまた痛くなります。ひざのほうまで痛むのは筋肉がないのも関係があるのでしょうか。腰痛が強いときは胃腸の調子も悪くなり、月経のときなど非常に痛みます。何かよい対処方法を教えてください。

(広島県 K・T)

ヘルニアの存在と痛みは関係ないことが多い。関節運動学的アプローチによる治療を

現在、整形外科において、腰痛の診断はエックス線やMRI（磁気共鳴画像）など画像による変化によって行われているといっても過言ではありません。たとえばMRIでヘルニアがでていると、「腰椎椎間板ヘルニア」、エックス線で背骨に分離やズレ、老化があれば、「分離症」や「すべり症」、「変形性腰椎症」、そして画像にまったく変化がないと、よくわからないものとして「腰痛症」と診断

されます。治療においては、その病名にしたがい、鎮痛薬、神経ブロック、牽引などの理学療法を行います。それで治らない場合は、画像で変化のある箇所を画像上正常にする手術をします。たとえばでているヘルニアをとったり、レーザーで焼いたりします。

これが非常に多くなっていることです。たとえばヘルニアの手術をしても、結果に満足していない人が多数います。このことは、この領域において、整体などの民間療法が多数あるという社会現象からみても明らかです。

なぜ医学が進んでもこのような現実があるのでしょうか。私も以前から、このことに悩んでいるいろいろな研究の結果、素朴な疑問が残りました。診断にいちばん重視されている画像による変化が、本当にその人の腰痛の真の原因なのか、というものです。

エックス線で背骨に分離や老化が見られても、まったく痛みのない人が大勢いる一方で、反対にまったく異常がなくとも、痛みを訴える人も多い。このことはMRIの出現で、より確かになりました。ヘルニアがMRIで鮮明にでていても痛まない人が多数います。米国の研究では、腰痛のまったくない人でもMRIを撮ると三分の一の人がヘルニアなど背骨に異常があるとのこと。このように最近では画像変化と痛みが必ずしも一致しないという

のは常識になりつつあります。それでは腰痛の真の原因は何かということになるのですが、これに対する答えを与える診断を兼ねた治療法が最近発見されました。A・K・A（関節運動学的アプローチ）というものです。著名なリハビリ専門医である博田節夫先生により開発されたもので、関節の内部の運動が正常にできなくなった状態を、手をもちいて正常に動くようにするというものです。

腰痛の場合は、仙腸関節や椎間関節、肋椎関節などで、関節の内部運動が障害されているところに行くと、ヘルニアなど画像による変化とは関係なく、90%の人は軽減または治癒します。このことから腰痛の大部分の原因は、仙腸関節を中心とした、関節原性の痛みであることがわかってきました。

相談者の方も、MRIでヘルニアと診断されたようですが、神経ブロックをしてもよくなりません。ヘルニアが見えずと、ただヘルニアがMRI上で出ているだけで、神経は関係しない痛みのようにです。腰痛の真の原



回答者
住田 憲是
(整形外科) 望クリニック院長



因を診断するためにも、専門医によるA・K・Aを受けてみてください。A・K・Aにより症状に変化があれば、関節原性の痛みであることが判明します。関節に特殊な炎症がなければ、A・K・Aでよくなります。