



lumbar disc syndrome

# 腰椎筋膜症

## 原因

腰を使う作業や、腰の負担が大きい姿勢を続けていると、腰の筋肉が緊張して固くなります。柔軟性が低下することで損傷しやすくなるほか、血行も悪くなって痛みの元となる炎症や疲労が発生しやすくなり、痛みにつながります。筋肉疲労が軽めの初期は、いわゆる"筋肉痛"の状態ですが、疲労が更に蓄積すると、捻挫によるぎっくり腰や肉離れなども起こります。

## 症状

腰の周辺に軽い痛みがあったり、腰がなんとなく疲れる、腰がこる、だるい、重苦しい感じがするといった腰の不快感を感じます。腰を休ませずに放置していると徐々に痛みが強まっていく傾向があり、突然強い痛みに襲われる「ぎっくり腰」が起こることもあります。

## 診断

どんな痛みか、痛みの発生したきっかけ、普段の生活で腰に負担をかける要因があるかといった点を問診で確認するほか、患部の状態を見たり、触ったり叩いた時の反応を確認します。

筋肉の腫れが確認できれば筋・筋膜性腰痛の可能性が高くなります。しかし、患部を目で見ても分からず、レントゲンなどの画像でも異常がない場合も多いです。



## 治療

痛みが軽い筋肉痛であれば、日常生活において腰が痛むような姿勢や動作を極力控えていれば数日～1週間程度で良くなります。

- 痛みの原因が思いあたらない
  - 数日安静にしても痛みが全くよくなる
  - 腰痛以外にも気になる症状や違和感がある
- 痛みが軽くても、上記の場合は筋肉疲労とは別の原因の可能性もあるため、整形外科を受診するようにしましょう。



### 病院で行う治療

- 薬物療法：炎症を抑えて痛みを和らげる消炎鎮痛作用のある薬を使用します。
- 運動療法：ストレッチ運動などを行い、腰の筋肉を伸ばして筋肉の緊張を和らげたり、筋膜リリースなども有効です。
- 温熱療法：ホットパックなどで腰を温め、血行をよくします。筋肉の緊張がほぐれて痛みが和らぐほか、疲労物質が流れ出て回復が早まります。
- 装具療法：コルセットなどで腰を支え、負担を減らします。



コルセット



温熱療法

