

acute low back pain

急性腰痛

原因

急性腰痛症は、腰に急激な負担がかかることで起こります。

- ・ 約90%は筋肉や筋膜の損傷（筋筋膜性腰痛）
- ・ 残りは椎間関節や椎間板の障害

発症のきっかけ

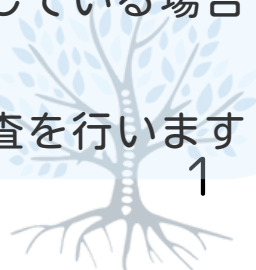
- ・ 重い荷物を急に持ち上げる
- ・ 膝を曲げずに前かがみで物を拾う
- ・ 中腰を長時間続ける（洗顔など）
- ・ くしゃみや咳
- ・ ゴルフや野球など強いひねり

症状

- ・ 発症時に「ギクッ」「ズキッ」と走る強い痛み
- ・ 動けなくなるほどの痛み～軽くて仕事を続けられる場合まで様々
- ・ 安静で軽くなり、体を動かすと悪化するのが特徴
- ・ 下肢のしびれや広がる痛みは基本的にみられない
- ・ 半数は1週間で改善、90%が6週間以内に回復

診断

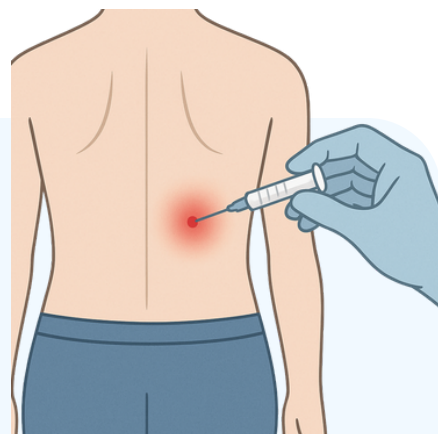
- ・ 自分では「ぎっくり腰」と思っても、別の病気のこともあります
- ・ 高齢の方では「変形性腰椎症」が多く、中には骨折をしている場合もあるので、レントゲンの確認が必要です
- ・ レントゲンで他の病気を除外、必要に応じて詳しい検査を行います



治療

発症直後の対処

- 痛みの少ない姿勢で安静（横向きが理想）
- すぐ横になれないときは四つん這いで休む
- 急な動作やひねりを避ける
- 入浴は控え、シャワーで済ませる



トリガーポイント注射

医療機関での治療

- 簡易コルセットで腰を安静に保つ
- 薬（消炎鎮痛剤・筋弛緩薬）で痛みと炎症を軽減
- 強い痛みの改善にはトリガーポイント注射が有効

改善しない場合

- 物理療法：温熱療法で血流を改善し痛みを和らげる
- 運動療法：ストレッチや軽い筋力訓練で回復を助ける

予防

- 運動不足を避け、適度に体を動かす
- 重い物を持ち上げるときは膝を曲げて腰に負担をかけない
- 正しい姿勢を意識する
- 体重を適正に保ち、喫煙を控える
- 精神的ストレスも腰痛に影響するため、心身の健康管理が大切

