



## 腰痛。なめたらあかんで！

「うっ！ギクッ、あっ、痛たたたた！」

くしゃみをした拍子や、洗顔時にちょっと腰を曲げたり、ほんの軽いものを持ち上げただけでも、腰に激痛が走り、動けなくなってしまった経験をお持ちの方も多いと思います。

今回は腰痛について少しお話ししましょう。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤隆 医師/ペインクリニック、整形外科（ロンドン 英国）

### + ぎっくり腰

腰痛になったとき、ほとんどの方は原因（きっかけ）に思い当たるふしがあるでしょう。急に重いものを持ち上げて腰をひねったり、比較的高い位置にある欧州型の洗面所に慣れてしまっただけから、一時帰国時に日本の低い洗面所で腰をかかめたり…などなど。ひどいときには寝返りも打てず、歩けないのでトイレには這って行かなければなりません。このような腰痛は、放っておいても生命に別状はないのですが、仕事や学校に行けないなど、日常生活に大きな支障をきたします。幸いなことに、じっと動かなければ痛みはさほどでもないで、当座は手持ちの湿布を貼ったり、鎮痛剤を内服したりして対処すると思います。でも、寝返りも打てないのはつらいですね。



さて、こんなときは一体どうしたらいいのでしょうか？実は、最もやってほしくないことが、「安静」なのです。安静が許されるのは腰痛が出てからせいぜい2日（急性期）。それ以降は、多少でも動けるようになったら、なるべく動くようにしましょう。安静時間が長ければ長いほど、治癒に時間がかかります。また、急性期には強いマッサージや牽引などは避けるべきでしょう。これは、筋肉の炎症や断裂に拍車をかけるからといわれています。安静にしているだけでも痛みが強かったり、症状が長引くようでしたら、医師の診察を受けましょう。痛みの治療だけでなく、他に隠された病気がないか診てもらうことも大切です。

### + 予防

鍛え抜かれたプロレスラーの中にさえ、ぎっくり腰に悩まされる人がいますので、背筋を鍛えるだけではなかなか予防は難しいのですが、ぎっくり腰を予防するための、いたって簡単な方法があります。物を持ち上げたり、洗面所で体がかかめるときに、必ず膝を軽く曲げることで

す。お辞儀をするときも、直立不動ではなく、少しでいいですから膝を曲げてみましょう。でもこれは、少し不調法でしょうか？

### + ぎっくり腰以外の腰の痛み

今までお話ししたぎっくり腰以外の腰の痛みには、鈍痛から激痛までさまざまあります。思い当たる原因がない、それなのに、じっとしていても痛みが治らない、あるいは下肢の痺れや痛み、発熱や血尿、明らかな体調不良（食欲不振や倦怠感など）などを伴う腰痛があったら、それは赤信号。早急に医師の診察を受けてください。中には本来の腰椎の病気（椎間板ヘルニア、すべり症、分離症など）以外にも、癌の腰椎転移や、腎臓、すい臓、肝臓、胃といった内臓の病気から来る痛みもあります。

たかが腰痛、されど腰痛。腰の痛みは怖い病気の兆候の1つである可能性があることを忘れてください。

#### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日  
（ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00  
火曜日 22:00 - 23:00  
（イギリスおよび アイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00  
火曜日 21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>