



危険な腰痛から身を守る知識と方法

腰痛とは読んで字のごとく腰に痛みや張り、しびれ、違和感などを感じる症状を言います。一説には80%以上の人が生涯で腰痛を経験するとも言われており、身近な症状であると言えます。

腰痛の原因はさまざまです。腰の筋肉の緊張や関節のズレが原因であることもありますし、腰周囲の骨の変形などが原因であることもあります。しかし、時には骨折や感染症、内臓疾患、がんなどの命に関わる病気が原因で腰痛を引き起こすこともあります。

今回の保健だよりでは、命に関わる危険な腰痛の知識をご提供することで、その危険性を正しく理解し、適切な対応の目安を知っていただくことを目的に記事を書かせていただきました。また、腰痛に関連する他の症状や合併症にも注意が向けられるような内容となっておりますので、ぜひ最後まで

でお読みになってください。



危険な腰痛

腰痛の裏に潜む重篤な病気を見逃さないように危険信号（レッドフラッグサイン）というものが定められています。この危険信号の定義は国によってさまざまですが、日本では「腰痛診療ガイドライン2019（日本整形外科学会・日本腰痛学会監修）」に次のように定

められています。

- ① 発症年齢が20歳以下または55歳以上、② 時間や活動性に関係のない腰痛、③ 胸部痛を伴う腰痛、④ がん、ステロイド治療を受けている、HIV感染の既往がある、⑤ 栄養不良状態、⑥ 急激な体重減少、⑦ 広範囲に及ぶ神経症状、⑧ 構築性脊柱変形、⑨ 発熱

この危険信号は医師向けのものですので、自分で判断することができないものも含まれています。今回は医学的な知識がない人でも自分で注意を払えるものを3つ抜粋してお伝えします。

危険信号を感じ取る

① 時間や活動性に関係のない腰痛

これを最初の目安にすることを勧めます。「時間に関係のない」とは、そのままの意味で腰痛が軽くなる時間帯がない状態です。また「活動性に関係のない」とは、

どんな姿勢で寝ていても、座った状態でも、立っていても、動いていても痛みがある状態です。ぎっくり腰のような強い痛みの腰痛であっても、時間経過や姿勢を変えらることでも多少は痛みが軽減されることがありますが、内臓疾患のような重い病気が潜んでいる場合は、時間経過や姿勢を変えても痛みが軽減されないことがあります。このような場合は迷わず、すぐ受診するようにしてください。

② 広範囲に及ぶ神経症状

神経症状とは、神経が何らかの影響で傷ついて出る症状を言います。腰痛に関連した神経症状は、主に腰から足にかけてのしびれや感覚のみ、筋力低下（足の動かしづらさ）のほか、排尿や排便のコントロールができなくなる（失禁もしくは尿閉・便秘のどちらもあり得ます）などが生じることがあります。この中でも特に排尿や排便のコントロールができなくなった状態は注意が必要です。これは内科や泌尿器科疾患が原因で起きることもあります。腰痛を伴う場合は骨折などが原因のこともあり、すぐに手術が必要となることがあります。腰痛にしびれが伴っている場合も迷わず受診するようにしてください。

③発熱

発熱の原因もさまざまです。一般には風邪などの感染症が原因で起きます。しかし、感染症もさまざまでは細菌が腰の骨や筋肉、内臓に入り込んで起こる感染症もあります。このような場合は腰痛に発熱が伴うことがあります。腰痛に加えて明らかかな発熱がある場合も、すぐに受診するようにしてください。

知識は命を助ける

今回は腰痛という身近で多くの人が経験する症状にも、時には命に関わる病気が潜んでいる場合があることを、危険信号を例にお伝えしてきました。この危険信号が複数当てはまった場合には注意が必要です。特に今回抜粋した「時間や活動性に関わらない」「神経症状を伴う」「発熱を伴う」という3点は腰痛に限らず、他の部位の症状においても重要な目安なので、ぜひ覚えておいてください。

私は個人で整体院を営んでおりますが、これまでに何度かすぐに病院を受診するように勧めた方がいらっしやいました。その中の数人からは後日ご連絡をいただきお話を伺うと「実は骨折でした」「実は胆石があった」「実は胃がんだった」ということがありました。見過ごしていたら一大事になっていた病気もあります。

体のことや病気のことについて学ぶ機会は少ないかと思いますが、知識は命を助け、健康の維持や増進にも役立ちます。今回ご紹介した腰痛の他に頭痛の危険信号もあります。頭痛も発症頻度の高い症状ですので、ぜひインターネットやスマートフォンなどで検索するなど、ご自身やご家族の命と健康を守る知識を手に入れてください。

相談先 整体院すいっち
☎080(7003)4795
☎(288)3861

子育て健康福祉課

☎(288)3861



お気軽に
ご相談ください

診療所だより



煤ヶ谷診療所
渡邊医師

アドバンスド・ケア・
プランニング(ACP)
を考えよう

清川村の皆さんこんにちは。

私が担当する診療所だよりは今回で最後となりました。令和4年4月より約2年間お世話になりました。最後にアドバンスド・ケア・プランニングについてお話をさせていただきます。

皆さん、ご自分の将来でいよいよとなったら、どのような最期を迎えたいか、お考えになったことがありますか。

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、「いかに健康で生活できる期間を延ばすか」が大事なことです。しかし重い病気となり回復が期待できない場合に、命を永らえる処置が行われることがあります。食事ができなくなった場合には胃に管

を通して栄養を入れる胃ろうの処置を行ったり、呼吸ができなくなった場合に人工呼吸器を着けるか判断をしたり、心臓が動かない時に心臓マッサージをしたり強心剤を使うなど、いわゆる延命の処置があります。

自分がこれらの処置を希望するかどうかは、あらかじめご家族で話し合っておくことが将来を見据えたご自身の生き方にも関わってきます。

ご家族やお友達と話し合う場合に「縁起でもない」と避けるのではなく、向き合うようにしましょう。いざとなった場合にご自分の意思を表すことができないこともあります。

「私は痛いのは嫌だな」「寝たきりで意識もない状態になったら人工呼吸器は着けてほしくない」「いや、私はできるだけ延命治療もして努力してほしい」いろいろなお考えがあることと思いますが、この機会にご家族とぜひお話し合いになってください。

