

いわゆる腰痛とは

非特異的腰痛と特異的腰痛

みなさんの中には、前かが

みになったときにギョツツとなる、いわゆる「ぎっくり腰」になったことのある人は多くいると思います。ぎっくり腰はドイツ語では「魔女の一撃」と表現されます。また、英語では「low back pain（下方の背部痛）」と表現されます。

今年、整形外科で作成した腰痛診療ガイドラインで、腰痛とは「体の後ろ側で肋骨の下からお尻の上までに1日以上続く痛みのこと」と定義されています。腰痛には非特異的腰痛と、特異的腰痛(骨折、腫瘍、感染などの重症の腰痛)に分けられています。簡単に言つと、前者が原因不明の腰痛、後者が原因のある腰痛ということですが、整形外科では特異的腰痛がないかと検査・診察を行います。圧倒的に非特異的腰痛の人が

多数なのです。

非特異的腰痛、いわゆる腰痛は生活習慣に原因があることが多く、運動しすぎても、運動しなさすぎても腰痛になります。動けないほどの腰痛でない場合、寝ていれば治るわけでもありません。運動しすぎている人はストレッチを加えてみたり、運動しなさざるの人は少しストレッチや運動を生活に組み入れるなど、生活習慣を変えてみてはいかがでしょうか。

最後に、いわゆる腰痛と想つても、太ももやふくらはぎに常に痛みがある場合、下肢の感覚が鈍かったり、力が入らなかつたり、尿が出にくかつたりする場合は特異的腰痛の可能性があります。そんなときは一度、整形外科の受診をおすすめします。