

ギックリ腰とはどういうものなのか？ どうしてギックリ腰になるのですか？

簡単に言えば、不意に身体をひねったときや、重い物を持ち上げた時などによく起こるギックリ腰は、急性の腰痛です。また、日頃の疲労が溜まって風邪気味の時にも起こることがあります。

少し専門的に言うと、ギックリ腰とは腰椎、骨盤関節部で起こるねんざのことになります。大きくは靭帯、筋肉の損傷だけのもの（Strain）と、関節の運動制限や、関節の位置異常「ズレ」が起こるもの（Sprain）に分けられます。筋・筋膜、靭帯、軟骨、関節面など、どこかのレベルで（深さ）で損傷（炎症）が起きたか。関節のズレはあるか、あるとすれば、そのズレはちゃんと戻っているか。慢性の炎症になっていないか。背景に過労やストレスがないか、などの項目によりギックリ腰が分類され始めています。

ギックリ腰には、早く治るものから重症のものまで様々な症状があると聞きました。それぞれの症状や対策などについて教えてください。

1) 椎間板ヘルニアによるギックリ腰

ギックリ腰の代表的なものとして、椎間板ヘルニア腰椎捻挫が挙げられます。これは椎間板ヘルニアといって、軽症のものから重症のものまで、さらには緊急手術が必要なものまでがあります。

私たちの背骨には24個の骨が積み木のように重なって、この骨と骨の間には椎間板と呼ばれる軟骨があり、クッションの役割を果たしています。ところが、老化や激しい運動などでこの椎間板が外に飛び出し神経を圧迫し、激しい痛みやしびれを引き起こしてしまうことがあります。これが椎間板ヘルニアと呼ばれるものです。この椎間

健康に関する悩み・疑問に
プロの医師が答えます！

ASK the DOCTOR

監修・執筆
ウエストミンスター公認鍼灸師
桜井照大先生
所属：Health and Care Clinic
さくらい治療 mr-sakuri.com

ギックリ腰①

第23回

ドイツでは「魔女の一撃」と呼ばれる程、強烈な痛みを伴うギックリ腰。今回は、ギックリ腰の原因や症状について、ウエストミンスター公認鍼灸師の桜井照大先生にお話を伺いました。

板の脱出度が大きいと神経根が圧迫されたりして、麻痺や坐骨神経痛の原因にもなります。立っていても椅子に腰掛けても辛く、前かがみの姿勢で痛みが強くなります。

またヘルニアは、膀胱直腸障害（お小水や便が自分の意思で調整できない状態）などの症状を引き起こす場合もあります。特に下肢の筋肉の麻痺や、排尿・排便のコントロール不全があるならば、すぐにでもヘルニア圧迫を取る緊急手術が必要です。できるだけ早く医師に相談し、処置をしてもらってください。軽度のヘルニアの場合は、安静にしているだけでも十分治療になります。

2) 筋・筋膜性腰痛

急に重たいものを持ち上げたりすることにより、腰部、背部などの上半身の筋肉に衝撃を与え、背中や腰、骨盤周りの筋や筋膜（筋肉を包む膜）に損傷が起こるギックリ腰です。損傷や炎症の程度にもよりますが、横になって痛み

が軽くなるようだったら消炎鎮痛剤を使わなくても安静にするだけで1週間以内には回復します。コルセットなどを使って筋肉、靭帯を保護するのもいいでしょう。痛みが引いたら軽度なマッサージをするのも効果があります。

3) 仙腸関節捻挫（関節機能異常）

仙腸関節面での捻挫は、不意な体重のかけ方で骨盤を構成する靭帯や腱の炎症と仙腸関節面の動きや滑りが制限されている状態です。仙腸関節が動かなくなってしまうという状態は、ふすまなどの引き戸が外れてしまい、引き戸が動かなくなった状態に似ています。

これは、わずかな亜脱臼のようなもので、炎症が引いても痛みが長期にわたり残ることがあります。時間をかけて安静にしていれば関節のズレや、歪みにも慣れてきますので痛みは収まってきますが、その後、歩き方が変になったり、腰が伸びなくなったりして不快な症状が残ります。このような場合はギックリ腰の再発も起こりやすくなります。1週間以上ギックリ腰の痛みが続いている人は、このタイプの可能性が大きいです。

このような状態には関節の位置を元に戻し関節面の動きを良くするための専門家による治療が必要です。整形外科医や理学療法士、関節運動学的アプローチ（手技療法）に詳しいマッサージ、鍼の先生などに相談してみるといいでしょう。

今回は専門家でも判断の難しい難治性の仙腸関節炎や骨粗鬆症によるギックリ腰、アフター・ケアと予防などについてお話しします。

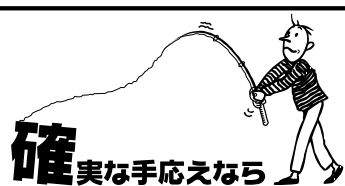
「ASK THE DOCTOR」の監修を担当しているロンドン医療関係親睦会は、英国在住の医師・研究者・看護師・薬剤師・セラピストが中心となって、互いの経験や知識を交換し合い交流を深めています。詳しくは <http://www.potentialnurse.com/medicalparty> を御覧ください。

高歯科医院 歯科医師 H.N.KO ◆日本人歯科助手2名

- 英国矯正学学会会員
- 英国歯内療法学会会員
- 英国歯周治療学会会員
- インプラント法学会会員
- 米国歯冠補綴義歯学会会員
- 米国シカゴ歯科学会会員

本院 月～金9:30 a.m-5:30 p.m
66 Wimpole Street
London W1M 7DE
020-7935-5983 / 020-7486-2412

診療所 矯正、小児歯科専用（土曜日、予約制）
25 Queens Road, Hendon
London NW4 2TL
020-8202-3762



本誌のクラシファイド広告では、「売り・買い」「レッスン」「賃貸・貸部屋」「求人」など、個人・企業の急ぎの広告、知りたい情報を、事の大小を問わず幅広く受け付けています。どしどしご利用ください。

英国ニュースダイジェストのクラシファイド

EIKOKU NEWS DIGEST LTD
171 Drury Lane, London WC2B 5PL TEL: 020-7611-0166

医療コラム ASK the DOCTOR 質問募集のお知らせ

本誌で掲載している、ロンドン医療関係親睦会監修の医療コラム「Ask the Doctor」。本コラムでは、英国で暮らす読者の皆様からの、医療に関する素朴な悩みや質問を随時募集中です。

質問のあるかたは、下記のいずれかの方法にて住所と年齢、イニシャルを明記のうえ、質問をお送りください。お待ちしております。

英国ニュースダイジェスト編集部「Ask The Doctor」係
Eikoku News Digest Ltd, 171 Drury Lane London WC2B 5PL
E-mail: editorial@news-digest.co.uk

ロンドン医療関係親睦会

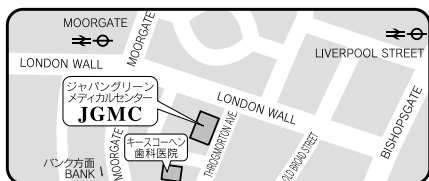
ロンドンで臨床または研究活動を行う医療関係者を集めた親睦会。各科の専門医はもちろん、看護師、アロマセラピストなどの幅広いメンバーが揃う。現在も会員募集中。
www.potentialnurse.com/medicalparty

（財）倉敷成人病センター付属 JGH ジャパングリーンメディカルセンター

シテイ本院

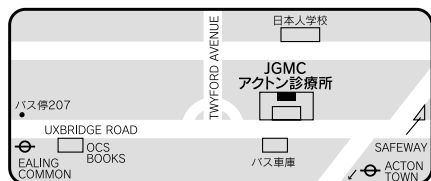
10 Throgmorton Avenue,
London EC2N 2DL
最寄り駅: Liverpool Street 駅/Moorgate 駅

Tel: 020-7330-1750



アクトン診療所

Acton Hill Mews, 310-328 Uxbridge Road,
London W3 9QN
最寄り駅: Ealing Common 駅/
Acton Town 駅 (Piccadilly/District Line)



2006年1月1日より365日 OPEN

診療時間 月～金 9:00～13:00、15:00～18:00
土・日・祝日 9:00～12:30
(日・祝日は休日診療加算として通常の診療費に+£30が加算されます)

シテイ本院・アクトン診療所 共通予約電話 Tel: 020-7330-1750

海外旅行保険 キャッシュレス提携病院

AIUをはじめ各種海外旅行保険の提携病院です。診察費(薬代含)を当院より提携保険会社等に直接請求します。

全予約制
予約受付
午前8時半より