

腰痛について学ぼう!!

2015.10





吉祥寺千賀整形外科

院長 千賀 啓功





自己紹介

千賀 啓功(せんが よしのり)

昭和30年11月18日生まれ 59才 東京出身

昭和57年 千葉大学医学部卒

日本整形外科学会 整形外科専門医
日本体育協会 公認スポーツドクター

勤務歴 千葉大学医学部付属病院
沼津市立病院 国立佐倉病院
鹿島労災病院 君津中央病院
国立柏病院 習志野第一病院

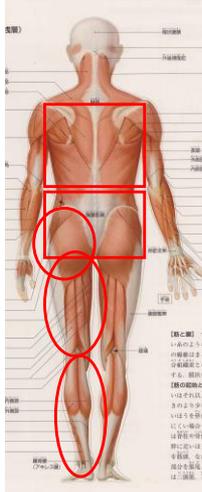


得意分野 外傷・骨折などの一般整形外科
腰痛などの脊椎・脊髄疾患
スポーツ外傷・障害

趣味 ゴルフ



腰痛、その部位



痛いところはどこですか？

- ・腰ですか？
- ・背中ですか？
- ・おしりですか？
- ・ふとももですか？
- ・ふくらはぎですか？

痛い場所により、腰痛症の鑑別診断をしている



腰痛症の原因はいくつあるの？ 腰痛症の鑑別診断

- ➔ 1. 筋々膜性腰痛症
- ➔ 2. 腰椎椎間板ヘルニア
- ➔ 3. 変形性腰椎症
- ➔ 4. 腰椎変性じり症
- ➔ 5. 腰部椎管狭窄症
- ➔ 6. 腰椎圧迫骨折
- 7. 腰椎捻挫
- 8. 腰椎分離症
- ➔ 9. 骨粗鬆症
- 10. その他

転移性骨腫瘍、
化膿性脊椎炎など

腰痛の原因は10個
またはそれ以上あり



腰痛のしくみの説明

- 1) 腰部・腰椎の解剖
- 2) 個々の腰痛症の解説
- 3) 実際の症例



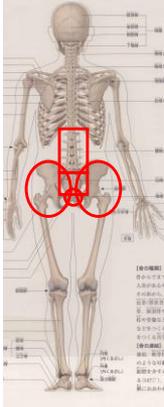


腰部の解剖(1)

前面像



後面像



いわゆる腰といわれるところは

- 1) 腰椎
- 2) 仙骨
- 3) 尾骨
- 4) 骨盤部

から出来ている



腰部の解剖(2)



側面像

- (1) 腰椎
- (2) 仙骨
- (3) 尾骨
- (4) 骨盤

前 (腹側) 後 (背中側)

SENGA ORTHOPEDICS

腰椎の解剖(1)

1) 椎体
2) 椎間板
3) 馬尾神経
4) 神経根

SENGA ORTHOPEDICS

腰椎の解剖(2)

脊柱管とは？

1) 椎体
2) 椎弓根
3) 椎弓

に囲まれた管(くだ)で、その中を馬尾神経が通っている。

SENGA ORTHOPEDICS

腰椎の解剖(3)

椎間板とは？

椎体と椎体の間にあるクッション役で衝撃を吸収する軟骨である。

1) 硬い線維輪
2) 柔らかい髄核からなっている



筋筋膜性腰痛症 俗に言う **ギックリ腰**

予後 1週間ぐらいで治癒。生活習慣で繰り返したり慢性化。

1) 荷物を持った
2) 中腰
3) しゃがみこみ
4) 長時間おなじ姿勢
仕事、パソコン車の運転
5) スポーツ障害

- ・動作に伴う疼痛が特徴
- ・神経痛なし
- ・急性期 安静が大事
- ・湿布、投薬、局所の注射、コルセット等
- ・慢性の場合は腰痛体操など

腰椎椎間板ヘルニア(1)

腰痛・下肢痛 (坐骨神経痛)

1) 腰痛に伴う坐骨神経痛
2) 動作時痛なし、激痛の場合は動作時痛と感ずる
3) 安静時で疼痛あり
4) コルセットは効果なし
5) 腰部・坐骨神経部に圧痛点あり
6) しびれ感がある場合もあり、実は軽い症状 軽い場合はしびれのみ
7) 腰痛が軽減しても、下肢痛がつづく場合、しびれがつづく場合が

腰椎椎間板ヘルニア(2)

予後 ヘルニアが融けるのに2~3ヶ月かかる。ほとんどの人は手術の必要がない。昔ほど深刻ではない。ヘルニアは体質であり、繰り返す。

髄核が脱出し、馬尾神経を圧迫

1) 昔は脱出したヘルニア どうにもならず、手術が必要と言われた
2) 最近ではヘルニアは80%の人は融けると言われているからだが勝手に融かす
3) 従って、なるべく手術はしない方向で
4) 痛くてしょうがない、尿便の出が悪い、麻痺がきたら手術の適応となる
5) 融けるまで、湿布、飲み薬、リハビリ、ブロック注射で緩和する

変形性腰椎症

椎間板・椎間関節の変性 加齢的变化

1) 変性した椎間板が後ろにある馬尾神経を押し。ヘルニアに似た症状
2) 椎間関節が変性すると動作時に疼痛が生ずる。特に朝起きるときや動作のはじめに。

予後 治療によりほとんどのひとは症状が緩和する。軽い痛み、朝起きたとき痛みが残存するひが多い。

腰椎変性すべり症

予後
治療により症状が緩和する人が多い。レントゲン上すべり症が改善されないが症状は緩和。重傷な場合は脊柱管狭窄症へ移行。

椎間板や椎体を取り巻く組織が変性し前後方向にすべる

- 1) 馬尾神経や神経根を圧迫
- 2) 腰痛・下肢痛 ヘルニアに似た症状
- 3) 両下肢の痛み・しびれ・麻痺
- 4) 脊柱管狭窄症の原因にも

加齢とともに増加

腰部脊柱管狭窄症

予後
軽症の場合治療により症状が緩和されることが多い。重症な場合は手術適応。年令、合併症があり適応外になる場合も。

加齢と共に増加する

脊柱管がなんらかの原因で狭くなり馬尾神経や神経根が圧迫される

- 1) 黄色靭帯の肥厚、椎間関節の変形に後方より圧迫
- 2) すべり症による圧迫は前後より
- 3) ヘルニアに合併して前方より

腰痛・下肢痛・しびれ・麻痺
間欠性跛行 ←

腰椎圧迫骨折

予後
骨癒合に3ヶ月を要する。骨癒合後、後遺症ない人が多いが、骨折部の軽度の痛み、はり、違和感などが残りリハビリが必要な場合もあり。骨粗鬆症の治療が大事。

単なる外傷でも発症するが、骨粗鬆症に伴う場合が多い。

- 1) 腰部の激痛を伴う
- 2) 動作時とくに寝起きが激痛
- 3) 震源地は背骨でまん中なのに、腰の脇を痛がる人がいる
- 4) 骨折の治療と同じで全治3カ月はじめに1ヶ月はなににしても痛い

コルセット等の保存的療法と骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症

予後
画期的治療薬が出てきてからは、極めて良好。薬さえ飲めば骨折を半分軽減できる。仮に骨折しても軽症ですむ場合が多い。

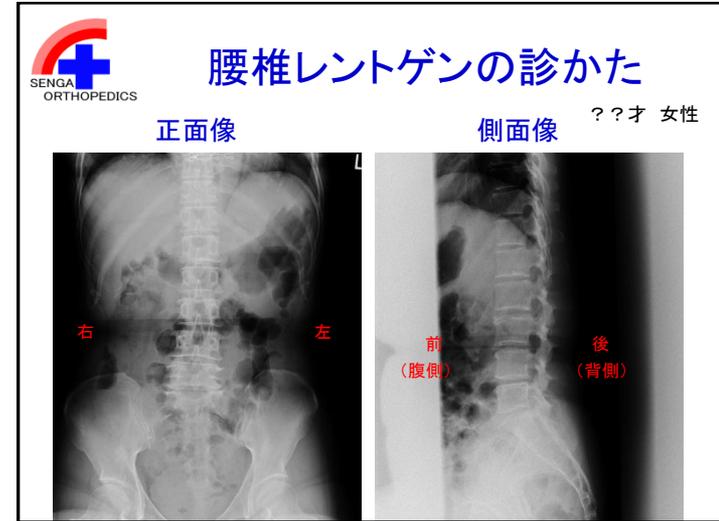
骨粗鬆症が原因で椎体に変形

- 1) 魚椎・楔状椎・扁平椎
- 2) 低身長
- 3) 軽度腰痛・背部痛 症状が全くない人も
- 4) 軽度の衝撃で骨折 特に圧迫骨折

骨粗鬆症の予防薬が多数・多種類あり、治療・予防が可能に。



実際の症例



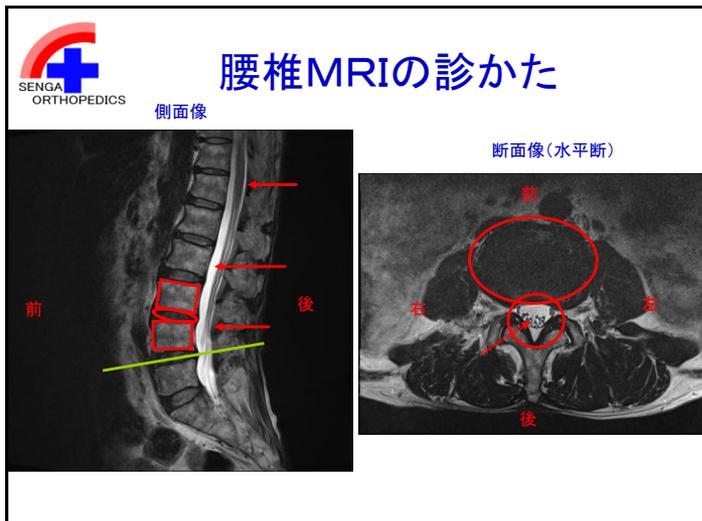
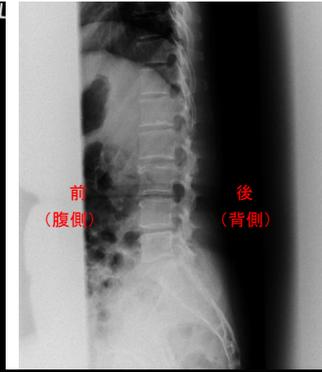
腰椎レントゲンの診かた



正面像

側面像

??才 女性

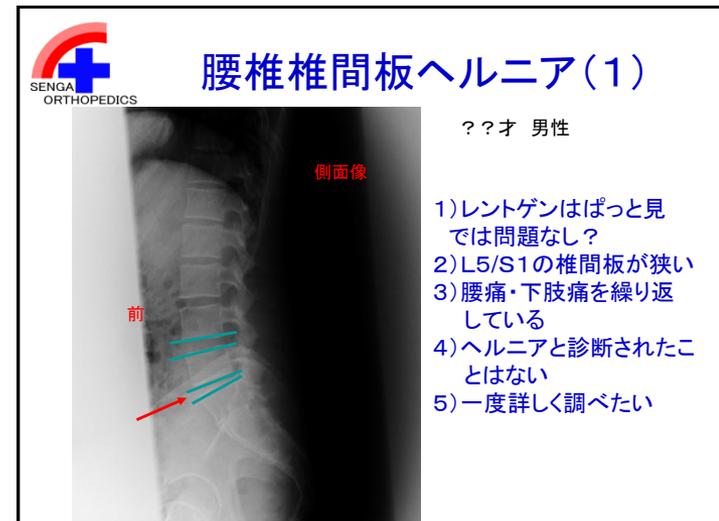
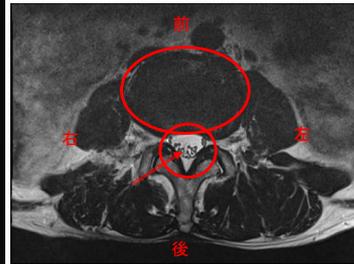


腰椎MRIの診かた



側面像

断面像(水平断)



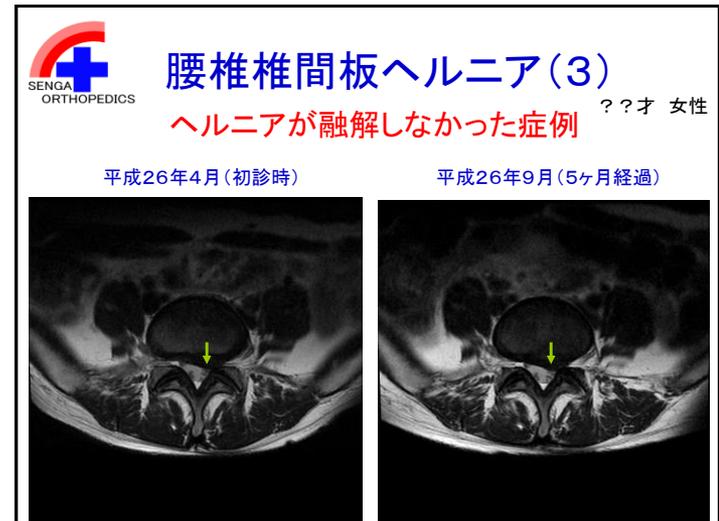
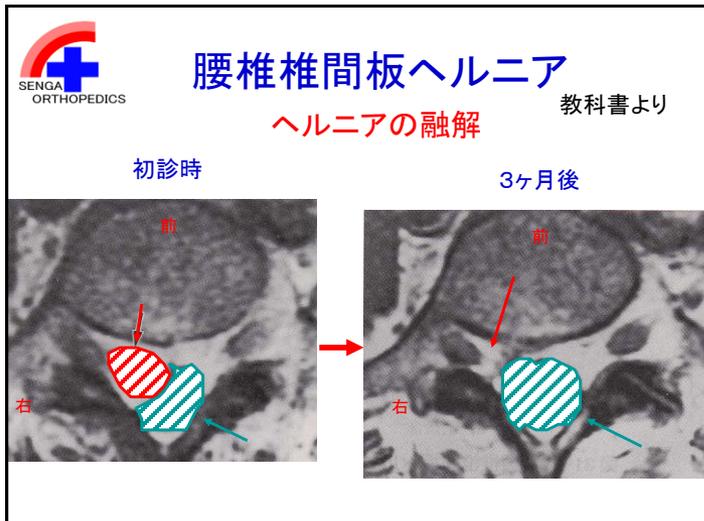
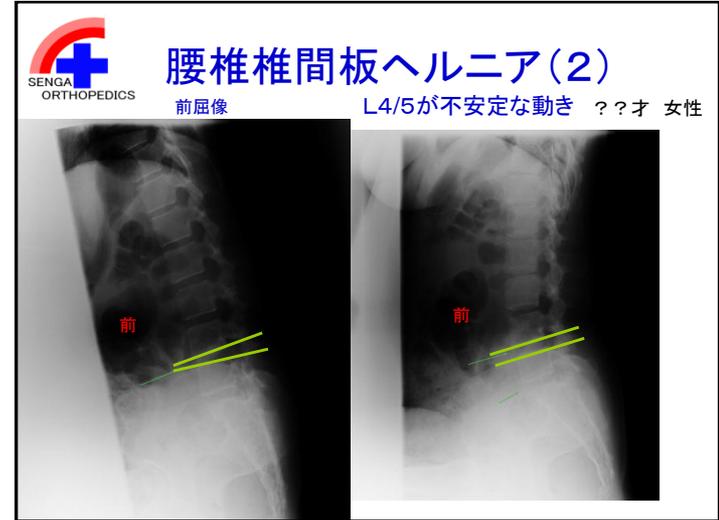
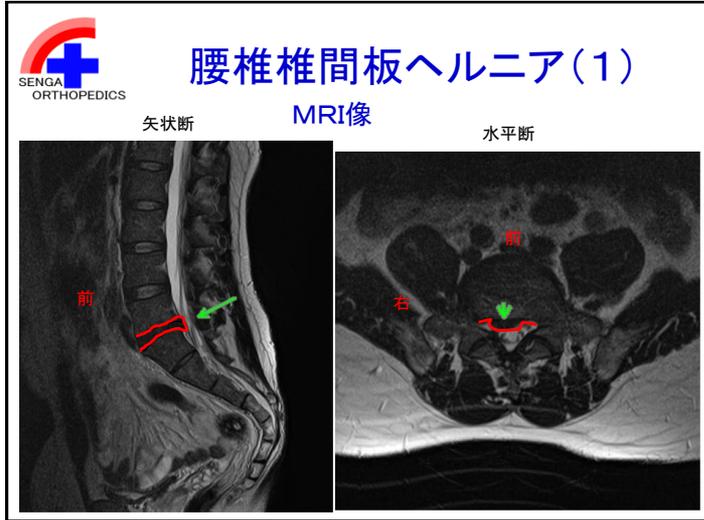
腰椎椎間板ヘルニア(1)



側面像

??才 男性

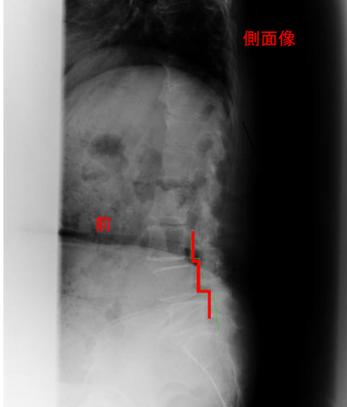
- 1)レントゲンはぱっと見では問題なし?
- 2)L5/S1の椎間板が狭い
- 3)腰痛・下肢痛を繰り返している
- 4)ヘルニアと診断されたことはない
- 5)一度詳しく調べたい




腰椎変性すべり症

??才 女性

側面像



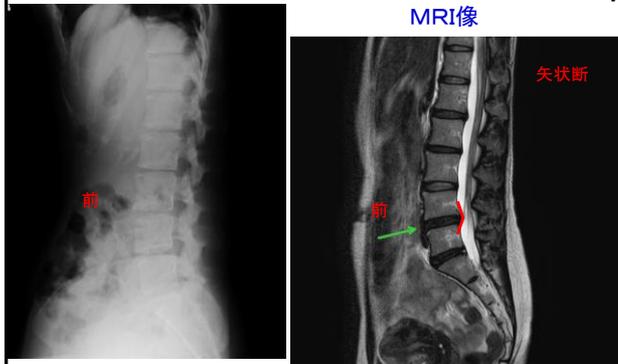
前

- 1) L3/4, L4/5すべり症
- 2) 腰痛・下肢痛・しびれ麻痺など
- 3) レントゲン上の変化は強いが、症状は軽微であった


腰部脊柱管狭窄症(1)

??才 女性

MRI像



矢状断

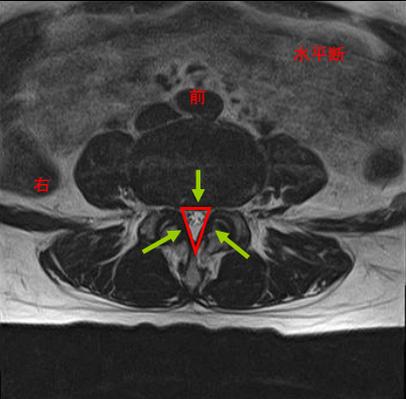
前

レントゲン像に軽い変形性の変化。MRIでヘルニアを思わせる前方より圧迫像。


腰部脊柱管狭窄症(1)

??才 女性

水平断



前

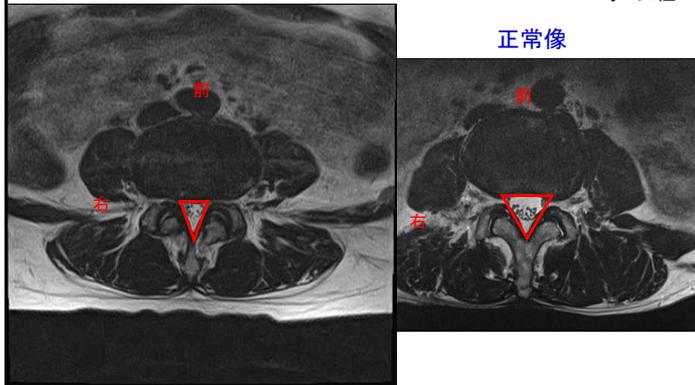
右

- 1) 後方より肥厚した黄色靭帯・椎間関節により馬尾神経が圧迫されている
- 2) 前方より膨隆した椎間板により圧迫
- 3) 脊柱管の逆三角形がかなり狭くなっている


腰部脊柱管狭窄症(1)

??才 女性

正常像



前

右

腰部脊柱管狭窄症(2)
 SENGHA ORTHOPEDICS
 L3/4で軽度のすべり症
 L2/3で前方より圧迫 MRI像
 女性
 ヘルニアとすべり症の合併?

腰部脊柱管狭窄症(2)
 SENGHA ORTHOPEDICS
 L3/4
 女性

- 1) 後方より著しく肥厚した黄色靭帯・椎間関節により圧迫
- 2) 前方より軽度膨隆した椎間板により圧迫
- 3) 脊柱管の逆三角形が著しく狭い
- 4) L3/4のすべり症のところで狭窄のため症状がでていた

腰部脊柱管狭窄症(3)
 SENGHA ORTHOPEDICS
 女性

- 1) 後方より著しい圧迫
- 2) 脊柱管は著しく狭窄
- 3) 症状は以外と軽微
一側下肢の軽度のしびれ
10分程度の間欠性跛行

腰部脊柱管狭窄症(手術)
 SENGHA ORTHOPEDICS
 椎弓切除術: 圧迫された神経を解放

腰部脊柱管狭窄症(3) ???才 女性

椎弓切除+後方腰椎固定術(椎弓根スクリュー):L3~L5

手術直後は疼痛がとれ、絶好調の人が多。手術後もしびれが残存する人が多い。5~10年後に手術した上下が狭窄し、再発する場合も。

腰部脊柱管狭窄症(4) ???才 女性

PLIF(後方腰椎椎体間固定術)L3/4

スクリュー固定にさらに安定性を増すためにスペーサ(ケージ)を挿入させ椎体間を強固に固定した。

腰椎圧迫骨折 ???才 女性

初診時

第12胸椎
第2腰椎

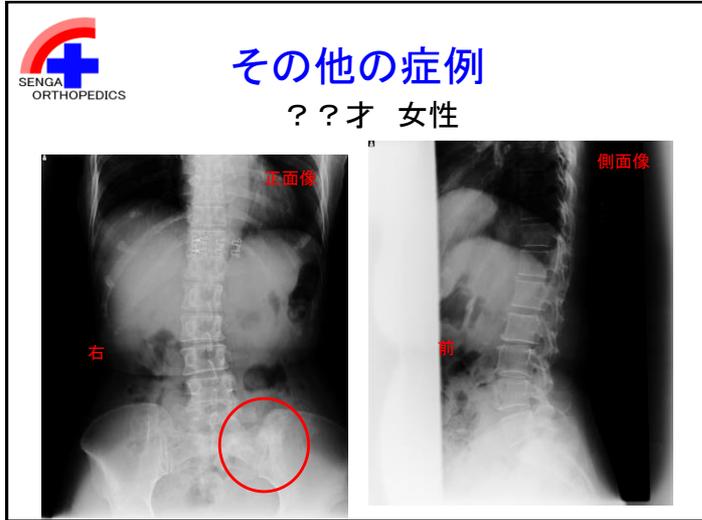
腰椎圧迫骨折 ???才 女性

骨粗鬆症に合併

骨密度検査

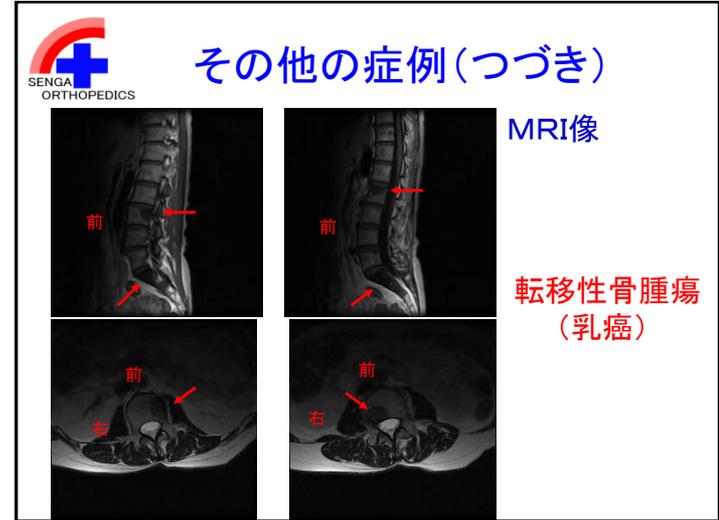
あなたの骨密度は 0.245 g/cm²です。

あなたと同じ年齢の平均値と比較して 103% (+0.2 SD) に相当します。
成人若年者の平均値と比較すると 51% (-6.5 SD) に相当します。



その他の症例

??才 女性



その他の症例(つづき)

MRI像

転移性骨腫瘍
(乳癌)



腰痛症の鑑別診断

1. 筋々膜性腰痛症
2. 腰椎椎間板ヘルニア
3. 変形性腰椎症
4. 腰椎変性迂り症
5. 腰部脊椎管狭窄症
6. 腰椎圧迫骨折
7. 腰椎捻挫
8. 腰椎分離症
9. 骨粗鬆症
10. その他

腰痛の原因は10個
またはそれ以上あり

痛みが強かったり、
痛みがなかなかと
れない時は、一度
専門医にご相談
ください。

転移性骨腫瘍、
化膿性脊椎炎など

