



慶應義塾大学医学部整形外科
講師

井口 傑氏

更年期・老年期のよくみる症状 No.1 [腰痛]

この連載コラムでは、毎号、更年期・老年期によくみられる症状、特有の症状を具体的に1つずつとりあげ、第一線で活躍中の専門医によるエッセンシャルな解説を提供する。創刊号は「肩こり」とならび中高年者で最も多い愁訴の1つとされる「腰痛」。加齢による筋・骨の変化、ホルモンバランスの変化など原因は多彩であるが、その大半は原因のはっきりしないいわゆる「腰痛症」であり、精神面の関与も大きいという。慶應義塾大学医学部整形外科の井口傑氏による、非専門医のための要点レクチャーである。

まずは原因疾患を探ることから

中高年の患者が腰痛を訴える場合、まずは癌転移など悪性疾患を除外した後、脊椎を原因とした整形外科の疾患と胆石、腎結石、胃潰瘍など内臓疾患による関連痛に大別する。前者は加齢による変形性脊椎症や女性ホルモンのバランス変化による骨粗鬆症など脊椎の全体的な変化と、整形外科的手術の対象となる局所的变化に分けることができる。

整形外科的な腰痛は、若年層では椎間板ヘルニアなど軟骨・軟部組織を中心とした疾患によるものが多いが、中高年者では変形性脊椎症や後韌帯骨化症、変形性の腰椎すべり症など、加齢による骨変性が基礎にあることが多い。

整形外科領域の疾患が原因で起こる腰痛は大きく3つに分類することができる。第1は体を支える柱としての脊柱に掛かる荷重によって起こる腰痛、第2は脊髄から分かれる神経根が変形を起こした骨部に刺激・圧迫されて起こる腰痛、第3は脊柱管内腔の狭窄によって、中を通る神経や血管が圧迫されて起こる腰痛である。ただし、中高年者の場合、このような整形外科的疾患によるものと、他疾患による関連痛とが混在していることもある点に留意したい。

意外に多い精神的要因

中高年の患者では、整形外科的な治療の対象となるような、原因がはっきりした腰痛が訴えられることはむしろ少なく、原因の特定できないいわゆる「腰痛症」とみなされる場合が多い。いわゆる「腰痛症」は、多くの場合、疲労、肥満、加齢による筋肉・骨の衰えなどに、日常の仕事・動作による負荷が加わって起こるが、加齢に伴う葛藤など精神的要因によって起こることも少なくない。子供たちの独立、定年退職といったことを同時に経験する年代層は、男性でいえば自分の将来が見えてくる頃でもある。こんなはずではなかったという気持ちが精神的なストレスをさらに増加させ、

腰痛を悪化させることもある。

一方、女性では、いわゆる更年期を迎えると、女性ホルモンのバランスが変化を来し、全身性の浮腫、関節の障害などがみられるようになる。こうした諸症状は妊娠初期や出産後にもみられるが、女性にとってはそれが生殖能力の衰退と関係して起こってくるため、たとえば疲労など病気とはいえないような腰痛であっても、過度に不安感や違和感を抱いてしまうことがある。

従って腰痛の原因が悪性のものかどうかを鑑別し、不安感をとってあげることが中高年の患者の腰痛の治療では肝要である。

背景疾患によって異なる「痛み」の質

診断上最も重要なことは、その腰痛が危険性の高いものかどうかを見極めることである。多くの場合、危険性の高い腰痛は持続性、増強性（進行性）の痛みを伴う。3日以上持続しないような痛みであればまず心配はない。たとえば癌の骨転移などの場合、痛みがごく短時間で消退することはないからである。何も治療せずとも消失するような腰痛ならば問題はないとみてよいだろう。

次に重要なことは、整形外科的原因による腰痛かどうかの

- | |
|---|
| 1. 重いものを運んだり庭の手入れ後によく起こる腰痛
腰筋筋膜炎 |
| 2. 外傷後に起こった腰痛
①腰部打撲、捻挫 ②腰椎骨折 |
| 3. 壮年から老人に多く加齢に伴う腰痛
①変形性脊椎症 ②骨粗鬆症 |
| 4. 腰部から臀部さらには下腿や足にかけての痛みとしびれ(知覚鈍麻)
腰部椎間板ヘルニア |
| 5. 歩行障害を訴える腰痛
①脊柱管狭窄症 ②腎臓腫瘍 |
| 6. 一つあるいは一部の脊椎骨に激しい痛み(圧痛やたたいた時)を訴える場合
①骨転移癌、骨髄腫 ②脊椎カリエス ③化膿性脊椎炎 ④外傷性圧迫骨折 |
| 7. 動脈硬化に伴う腰痛
腰部大動脈瘤 |
| 8. 内臓疾患に伴う腰痛
①骨盤内臓器の腫瘍 ②腎臓疾患 ③胃腸障害 |
| 9. 精神的要因の腰痛
①ヒステリー ②詐病 ③外傷性神経症 |

表 腰痛を伴う病態(赤松：日医会誌：Vol.98, No.10, 1987より)

判断である。腰痛が体幹の運動によって生じる場合は、まず整形外科的疾患に原因があると考えてよい。逆に体の動きに関係なく腰痛が変化する場合は内臓疾患を疑う。

最後に整形外科的治療を要する腰痛かどうかの判断であるが、臀部や大腿部、下腿まで広がるような放散痛があったり、階段を降りるときに「膝がわらう」などの筋力低下症状、入浴時に下肢の左右で熱感が違う、歩行時にサンダルが片方だけ脱げやすいといった知覚、運動異常、神経症状がみられる場合には、整形外科的治療を必要とする可能性が高いと考えるべきだろう。