

強烈な痛みで襲われるギックリ腰



ギックリ腰は「急性腰痛」「椎間捻挫」とも呼ばれ、いきなりグキッという衝撃とともに、腰が強烈な痛みで襲われるものです。

ギックリ腰はどうしたら起きるといえることはありません。原因は様々で、ギックリ腰になる人の数だけ原因があると考える方が良いでしょう。腰椎が瞬間的にずれてしまい、腰の筋肉が不感に耐え切れずに炎症を起こしてしまう腰痛です。

ギックリ腰の原因は…？

ギックリ腰になった人の数だけ原因があると述べましたが、ギックリ腰になる原因の多くは3つ挙げられます。ただ、それらもギックリ腰になる原因として根本的な原因になっているわけではなく、様々な要因が絡みあい、ギックリ腰という結果になっています。

＜A＞筋肉疲労

まず一つ挙げられるのが、筋肉の慢性疲労です。ギックリ腰は突然起りますが、症状としていきなり現われるだけで、ゆっくりとその原因となるものは進行しているのです。

中腰で荷物を持ち上げようとした瞬間に激痛が走ったり、よろめいてちょっと片足を勢いよくついてしまった瞬間などにギックリ腰になりやすいですが、日常の中で同じ動作をしても平気だったのに、ある瞬間にギックリ腰になってしまうのです。これは、少しずつ溜め込んだ筋肉疲労があるとき負担の許容量を超えてしまい、腰痛として発症したしまったといえるでしょう。

日常生活を送る中で、筋肉疲労は必ず起こります。それを回復するメカニズムを持ち合わせていますが、睡眠不足や栄養のバランスが取れていないかったり、運動不足や座りっぱなしの仕事を続けるなどしていると、筋肉疲労が回復することなく徐々に蓄積されてい



き、やがて腰痛を招いてしまうことになるのです。

＜B＞骨格の歪み

ギックリ腰になる原因の一つに骨格の歪みもあげることができます。私たちの日常生活を振り返ってみると、立ちっぱなしの仕事や座りっぱなしの仕事に就いていると、長時間、限られた姿勢でいることが多いでしょう。

こうすることで、身体の柔軟性が失われていき、同じ骨格や筋肉だけを使うことになってしまいます。こうしたことが筋肉のアンバランスを生み出し、骨格の歪みを招いてしまいます。

歪んだ骨格は左右のアンバランスを生み出し、その周辺の筋肉への負担が変わります。身体のバランスをとろうとする代わりの筋肉にも徐々に筋肉疲労が蓄積され、やがて腰痛につながるのです。

＜C＞いきなりの過負荷

若い人やスポーツ選手に多いギックリ腰の原因の一つで、高いところから飛び降りた着地の瞬間や勢いよく振り返った瞬間、横になっていて勢いよく起き上がったときなど、止まっている状態からいきなり動いたときや動きの急激な切り替えのときに、腰にいきなりの過負荷がかかり、ギックリ腰を起こしてしまいます。これら以外に、体重や筋肉のバランスや生活習慣、また生活環境、体質なども考えられます。

いずれにしても専門医に診てもらいましょう。

処置・治療について

ギックリ腰を起こした直後は、腰の筋肉、関節、靭帯といった場所に炎症が起きているため、基本的には安静にすることが必要です。さらに冷やすのが基本とされます。いわゆるアイシングです。氷まくらなどを使ってしっかりと冷やしましょう。

いずれにしても、ギックリ腰が初めてでない方や腰痛を頻繁に起こす方、あるいは腰痛が出る可能性がある病気を持っている方は、専門医にきちんと診てもらう方が安心です。もしも、ギックリ腰でなければ、原因となっている病気への治療が必要となる場合もあるからです。

痛みが強ければ、安静にすることが大切ですが、極端に安静にし続けるのは、逆に治るのを遅らせることになってしまいます。薬を使ったりして痛みや炎症を抑えたら、無理のない範囲で普通の生活に戻ることが回復も早くなります。

ギックリ腰に対してのリハビリ運動は、患部に負担がかからない範囲で行います。患者さまが痛くない範囲で動かすようにしますが、痛みが減るにしたがって運動を増やしていきます。

治療薬については、①炎症や痛みをやわらげる②神経に作用して痛みを緩和したり、熱を下げる③筋肉に緊張をとく、リラックスさせるなどのタイプを患者さまの状態によって使い分けます。



完治までの流れ

発症したら安静にして患部を冷やす

数日しても痛みがとれないときは専門医に診てもらいましょう

診察を受けた後、他の病気が疑われるときは検査・治療をする

とくに問題がないようであれば、薬などを使いながら経過をみていく



*1～1.5ヶ月程で痛みが和らぐことが多いのですが、痛みがとれないようであれば再び検査を行います。