

# 信濃の地域医療

2022・No.534

発行所 長野県国保地域医療推進協議会  
長野県国民健康保険団体連合会  
松本市健康づくり推進員連合会

毎月1回発行 2022年12月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

なかなか  
治らない

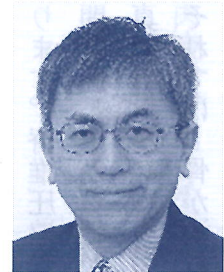
やさしい医学

## 背骨の骨折後の リハビリテーション



《上田市武石診療所》  
所長 奥泉 宏康

プロフィール



上田市武石診療所  
所長

奥泉 宏康  
おくいずみ ひろやす

長野に来て15年目を迎え、今年4月より東御市立みまき温泉診療所から、上田市武石診療所に異動となりました。  
長野県において、地域の人々や福祉・健康増進の皆様方と在宅医療に貢献していきたいと思っています。

### 1 腰が徐々に痛くなってきた！

「ぎっくり腰」という急に動けなくなる腰痛を経験したことがありますでしょうか？

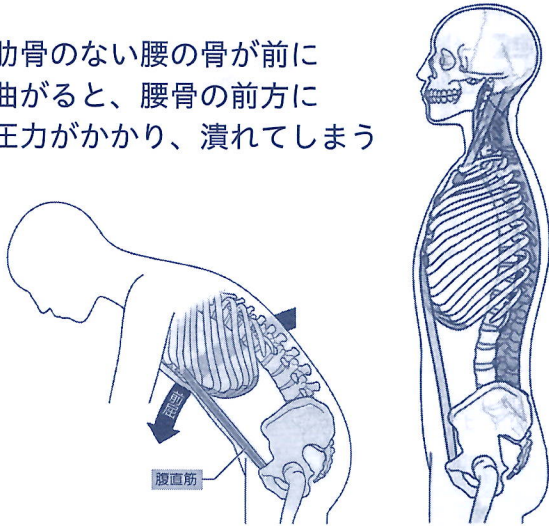
時には、トイレにも行けないほど激しい腰痛を感じて、寝込んでしまうこともあります。原因としては、急に重いものを持ち上げたり、自動車の運転で長時間座っていた後などに起きます。

若いときは、1〜2週間、無理しないで湿布をして、痛み止めを飲んでいると治ってきます。しかし、高齢になると、逆にゆっくり



図1 腰を曲げた時に発生する脊椎圧迫骨折

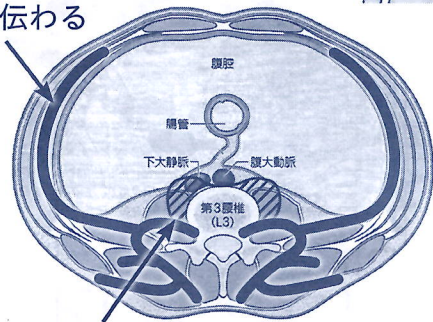
肋骨のない腰の骨が前に曲がると、腰骨の前方に圧力がかかり、潰れてしまう



と痛みが強くなって、なかなか痛みが取れない腰痛があります。こういった場合には背骨が潰れていることがあります。これを、「脊椎圧迫骨折」と言います。図1のように、背中の胸椎という骨には肋骨があるので、その境界の胸椎の下の方(第11、12胸椎)や腰椎の上の方(第1、2腰椎)が骨折しやすいと言われています。この骨折は、骨が弱くなると、知らないうちに痛みもなく生じていることが、約3分の2に見られているので、「いつのまにか骨折」と呼ばれることもあります。高齢者の脊椎圧迫骨折はゆっくりと痛みが強くなってきます。

図2 脊椎圧迫骨折後の内出血と神経圧迫による側腹部痛

腹部に向かう末梢神経に痛みが伝わる



2~3日すると椎体周囲に出血し腰痛が強くなる

転んで背骨が折れても「平気!平気!歩けるから大丈夫!」と、すぐに起き上がって歩けるほど痛みを感じられないことがあります。図2のように、腰の骨は体の奥の方にあるので、骨に「ヒビ」が入っても骨自体には神経がないので、骨折したところから出血して周囲に血がたまってから痛みを感じるようになります。したがって、最初は痛みがないのに、徐々に痛みが増して、5日~1週間ほどして痛みが強くなってきた場合には骨折し

## 2

**おなかが痛い!  
それ、圧迫骨折かもしれません**

ている可能性が高いので、医療機関を受診してください。

また、腰だけでなく「おなか」特に、「おなかが強くなってきたときには、脊椎圧迫骨折があるかもしれません。図2のように、背骨から出た痛みを感じる神経は、肋骨に沿って「おなか」の方まで伸びているので、「おなか」が痛くなるのです。

## 3

**お医者さんは骨折してないというけれど……**

腰の骨は、空き箱が潰れたような骨折の仕方になります。階段や脚立などから転落して、強くしりもちをついたときは、X線検査をしてはつきりわかりますが、軽い骨折のときは、X線検査だけでは骨が変形していないことがあります。わずかに、骨の前が凹んでいたりと、逆に出べそのように出っ張っているだけの場合は、慣れた医師でないとわからないことがあります。脊椎圧迫骨折の場合には、2~3週間経過してから骨が潰れてきて初めてX線写真で骨折がわかる場合があります。

それでは、骨が潰れる前に骨折がわかる方法がないのでしょうか?実は、病院でMRIという磁石を使った装置を使うと、早期から



の変形が少ない脊椎圧迫骨折でも発見することができません。しかし、すぐにできる検査ではなく、腰が痛いのに30分以上もじっとしていなくてはならないので、最初からMRI検査をする病院は少ないのです。

#### 4 腰の痛みは、いつまで続くの？

一般に、1か月ぐらいうると簡単な骨ができて、無理な力が加わらなければ落ち着いてきます。そして、2か月経過すると体重がかかって問題なくなります。

腰椎圧迫骨折の場合は、痛みが出現して1〜2週間は痛みが強くてトイレに行けないこともあります。ひどい場合には、起き上がりや寝返りもできずに寝たきりになってしまうので、一時的に入院して、リハビリテーションが必要になってくることもあります。

脊椎圧迫骨折は、腕や足の骨と違って、体の奥深くの骨の骨折なので、表面には皮下出血の青あざや骨の変形などは見られません。骨折が治ったかどうかは、判断がつきにくいのです。

2か月が経過して、骨折が治癒しても、背骨を支える筋肉が弱くなってしまい、鈍い腰の痛みが残ることもあります。

2〜3か月は腫れた状態が続くので、3か月ほどは、重たいものを持ちたり、30分以上屈んで草取りや掃除機をかけたたりするような前屈みの動作には注意しましょう！

#### 5 お医者さんは、「骨折は治った」というけれど痛みがとれない

3か月以上が経過し、X線写真で骨が固まっても、腰の痛みが取れないことがあります。一つは、背中を伸ばすとワニの口のように

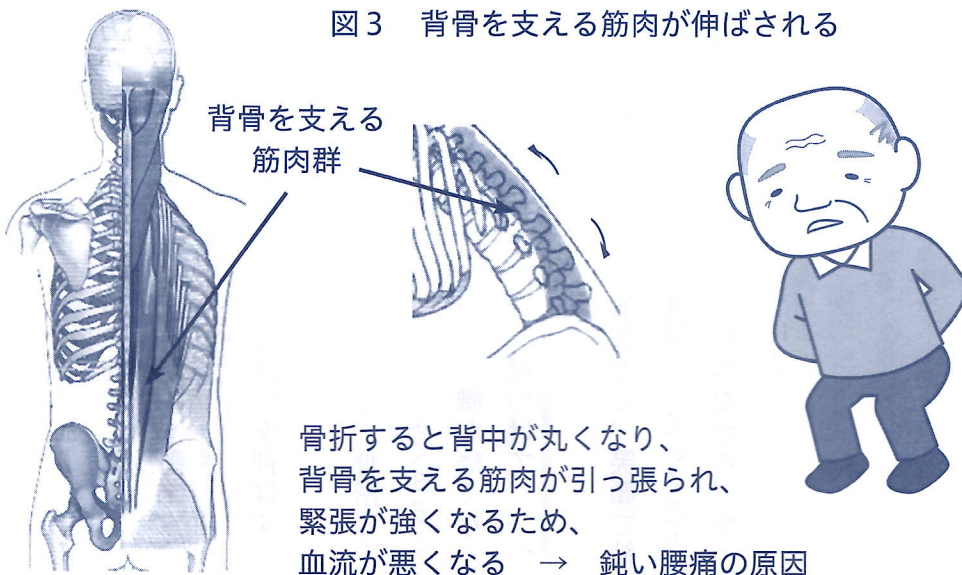
脊椎の前方が開いて、骨がくっついていないことがあります。こういった「偽関節」と言われる、骨が癒合していない状況の場合、脊椎に特殊な骨セメントという材料を注入して治す治療法があります。特殊な治療になりますので、現在は、一部の病院でのみ実施しています。

#### 6 腰のたるさが残って、長時間の仕事ができないことがあります。脊椎圧迫骨折によって、

背骨の前方が潰れると、背中が丸くなってきます。そうすると、図3のように背骨を支え

ている筋肉が上下に伸ばされた状態になります。すると、筋肉の血流が悪くなり、その結果、筋肉疲労が起きやすくなります。

図3 背骨を支える筋肉が伸ばされる



骨折すると背中が丸くなり、背骨を支える筋肉が引っ張られ、緊張が強くなるため、血流が悪くなる → 鈍い腰痛の原因



腰を曲げておいた方が草取りや掃除機かけなどの作業はしやすいのですが、1時間に一度は、必ず腰を伸ばして、背骨の筋肉をリラックスさせて血流をよくするように気を付けてください。

また、お風呂に入ってゆっくりと腰の血流を整えることも痛みを軽減させます。屋外での作業の場合は、腰にカイロをいれて、冷やさないようにすると痛みが軽くなります。ただし、低温やけどには注意してください！

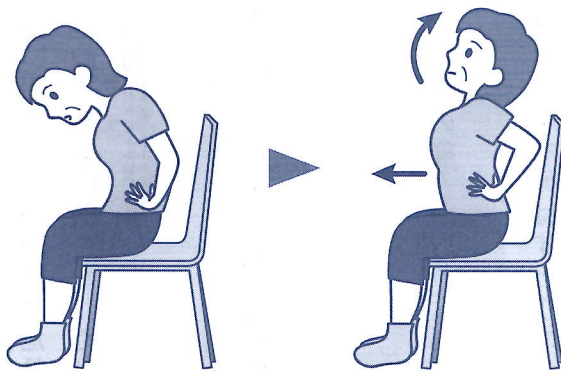
## 7 腰痛を軽減させる リハビリテーション！

腰の筋肉をリラックスさせるためには、椅子に座って、図4のように腰をのばしてみるのも良い方法です。息をとめずに、ゆっくりと腰を伸ばしていきましょう。

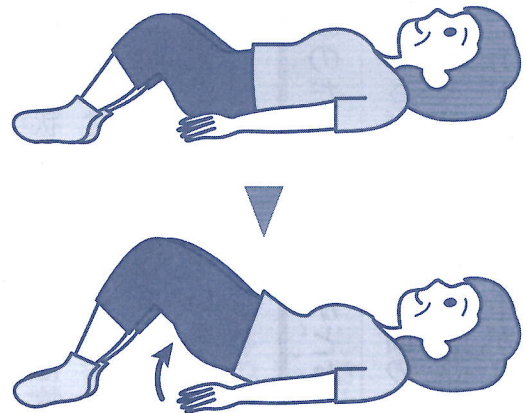
次いで、腰や腹筋を鍛えることも、腰痛の予防になります。息をとめずに、ゆっくりと「イチ、ニイ、サン」で腰をあげて、「シー、ゴオ、ロク」でおろしてきます。

簡単な日常生活の中でできる体操を10〜20回ほど、無理なく、楽しく、継続して行っていきましょう！次第に身につけて、習慣化してくると思います。

図4 腰を伸ばす体操と腰を上げる体操



腰を伸ばして筋肉をリラックスさせ、  
血流を良くすると、  
腰のだるい痛みが軽くなります。



腰を上げて腹筋を鍛えると、  
腰が安定して、腰痛予防につながります。

## 8 健康な100歳を迎えるために！

高齢になってくると、骨粗鬆症にほとんどの方が該当して、床のゴミを拾ったり、自動車から降りたりするような軽微な動作で腰痛が発生することがあります。

健康で自立した「健康寿命」を伸ばすためには、

1. 医療機関や検診に向いて、骨密度や身体機能を測定し、自分の体をよく知ること
  2. 腰が曲がっても、時に、腰が痛くなっても、自分でできることを見つけて、一つ一つ行っていくこと
  3. 日常生活の中で、無理なく、笑顔で続けられる体操を1〜3種類行っていくこと
- 朝の一杯のコーヒーを飲みながら、ゆったりと毎日を過ごせるように！