

# 健康 ぷらざ

## 複雑で多様な原因

—腰痛でお悩みの方へ—

指導：昭和大学横浜市北部病院病院長 黒川 高秀

企画：  
日本医師会

No. 115

### 腰の内部は複雑

腰には、皮下組織、<sup>きんまく</sup>筋膜、<sup>じんたい</sup>筋肉、靭帯、骨、軟骨、<sup>ついかんばん</sup>関節、椎間板、神経、血管などが複雑に入り組んでいて、どれが傷害されても腰が痛みます。一言で腰痛と言っても、内部の状況は違うことが多いのです。

### 腰痛をひとまとめにはできません

腹痛をひとまとめにできないのと同じです。腰痛という病気はありません。腹痛という病気がないのと同じです。腰痛はさまざまな原因でおきる症状です。こわい病気のサインかもしれません。



### 腰痛の治療

原因の正確な診断が大切です。治療は、痛みをとるのではなく、痛みを起こしている病気を治すのです。すべての腰痛に効く万能治療はありません。すべての腹痛に効く治療がないのと同じです。

### 腰痛と生活習慣

立てるなら立つこと、歩けるなら歩くことが大切です。内臓や足腰に気がかりがあれば、医師に診てもらいましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。