

症例報告

腰背痛

平成6年9月22日
金子正男

症例 Y S 40才 男性 機械加工（金型製作）

初診 平成6年2月25日

主訴 中腰の姿勢で腰背部が痛む

現病歴 10年前くらい前から背中（第7胸椎付近）から腰部にかけて、時々こり感やツッパリ感が強くなった。そのたびに温湿布やエレキバンを貼ったり、友人に指圧をしてもらっていた。

2年前には物を持ってギックリ腰を起し、近くのK整形外科へ通い、湿布や牽引療法を受けた。そのとき先生に「姿勢が悪く背中が丸くなっているので気をつけるように」といわれた。その後は強い痛みは感じないが、いつも腰から背中にかけてのツッパリ感やこりを感じていたが、職業病的なものと思放置していた。

今回は5カ月前から、立位や前屈位の仕事が続いたためか腰部から背部にかけてのこり感が徐々に強くなり、重だるく疲労感も増してきた。特に夕方になると愁訴が強い。2カ月前からは前屈位から直立位に体を起したときや、中腰での姿勢で痛みが発症した。ひどくなるといけないと思い、2日ほど仕事を早退した。また、3週間前には3日間会社を休んで安静にしたが、仕事をすると愁訴が発症する。前回のK整形外科でみてもらい、レ線写真の結果「特別骨の病気はないが背中が丸くなり、相変わらず姿勢がよくない。今回は過労によるものだろう」といわれ、冷湿布と薬の服用および、もう少し安静にするように指示された。2週間たってわずかに軽減したが、鍼灸を勧める友人の紹介で来院した。

現在、中腰の姿勢で仕事を1時間くらいしていると腰部から背部にかけて重くなり鈍痛がでてくる。その後に殿部の方もこり感や重だるさが出現する（図1）。長く椅子に腰掛けていても起こることがある。しかし、痛みは激しいものではなく鈍痛で、我慢はできるがギックリ腰になりそうな不安がある。

自発痛および夜間痛はない。朝起き上がるとき、急に起きると痛むことがあるのでゆっくり起き上がる。下肢の痛みやしびれはない。

仕事は20年間勤務し、機械加工や金型製作で重い物を持ったり、前屈位や中腰の作業が多い。それに胃がいつも重い感じがするが、5カ月前の検診では異常はなかった。スポーツは、たまにゴルフの練習をしている。アルコールは1日に缶ビール中（350ml）1本、タバコは1箱（20本）吸う。

既往歴 脊椎の外傷、その他の既往もない

家族歴 特記すべきものなし

診察所見 身長165cm、体重60kg。腰椎の側弯は軽度右凸。胸椎部は第7、8胸椎を中心に後弯増強（円背）がみられ、腰部の前弯は増強し凹円背が認められる（図2）。階段変形は認められない。前屈痛は軽度陽性で指床間距離24cm。側屈痛は左右ともに陰性。後屈痛も陽性で腰背部に軽度の痛みが誘発される。股内旋・外旋は陰性。叩打痛も陰性。

筋緊張が腰部から背部、殿部および下腿後側に認められた（図1）。

圧痛は以下に検出された。左右の肝俞、胃俞、胃倉、腎俞、志室、L4椎関、L5椎関、十七椎、外関元、上殿、上胞盲、承筋（図3）。

要約 本症は凹円背の姿勢がみられ、慢性的でときどき症状が強く現れている。腰部から背部のこりや鈍痛と殿部の方にも愁訴が現れ、筋緊張や圧痛が広範囲に認められる。

これらの臨床所見より、姿勢性の腰痛の可能性が疑われる。経過も長いので、治療は長期間を要すると推測される。

対応 K先生「背中が丸くなっていますね、なにか病気やケガはありましたか」
Y患者「特別にはありません。高校生のころから猫背ぎみでしたが、ひどくなったのは今の仕事をしてからです。」

K「強い痛みがでますか」

Y「我慢できない痛みではありませんが、仕事で同じ姿勢をしていると、だんだんできます」

Y「何故痛むのでしょうか」

「背中や腰の循環障害により筋肉が慢性的にこって固くなり、悪循環を起して痛むと思います。また、固くなっている時に無理したり、急な動作をすると筋肉や関節に炎症を起こし、強く痛む場合もあります」

Y「治りますか」

K「姿勢の悪いのは難しいと思いますが、筋肉の循環障害や炎症の改善にはハリ灸がよく効きます。但し、慢性化していますから少し時間がかかります。週に2回、2カ月くらいは通って下さい。また、しばらく中腰の姿勢を避けて、重い物は持たないようにして下さい。」

治療・経過 腰背部のこり（筋緊張）や鈍痛の、軽減を目標に以下のような治療を行った。

第1回 まず、伏臥位にて患部全体をホットパック（ホットマグナー、乾式）で10分間加温。次に左右の肝俞、胃俞、胃倉、十七椎へやや斜刺、深さ2cm。

鍼はステンレス製で1寸3分-3号（40mm-20号）を使用。腎俞、志室、L4椎関、L5椎関、外関元、上殿、上胞盲、殿門、承筋に直刺、深さ2.5cm。ステンレス製、1寸6分-4号（60mm-22号）を使用。中腕、左梁門に直刺で1cm、鍼は1寸3分-2号（40mm-18号）。手技は腹部以外は鍼

を少し響かせてから15分間の置鍼(図2、3)。

第2回(3日目) 背部の第7~9胸椎外方が少し楽になった。

第3回(7日目) 腰部のこり感や鈍痛がとれない。

第4回(10日目) ホットパックの後、今回よりパルス治療を行う。

肝兪と胃兪、腎兪とL5椎関をつなぎ、50Hzの断続波、10分間。治療後、このパルス刺激が気持ちよく「効いた感じがする」とのこと。

第6回(22日目) 3日前から腰背部のこり感が少なくなる。起きあがる時や体を大きくねじったときの軽い痛み、中腰での重だるさは、まだある。

前に仕事を休んだ分、忙しくてあまり来られないとのことなので、自宅灸を勧める。灸点を左右の腎兪、胃兪、L5椎関、承筋にとり、温灸(千年灸)を2壮ずつ、1日一回行うように指示した。

診察所見: 側弯は正常。凹円背は変わらず。前屈痛は陰性となる。

第9回(52日目) 仕事を1日中やっても鈍痛は発症しなくなる。また、腰部の愁訴はなくなったが、胸椎の8~10椎の両側付近のこり感がまだ残る。

第10回(62日目) 症状緩解し治療を終了とした。後屈痛も陰性となる。また胸部後弯および腰前弯増強が、わずかに改善したように思われる。

なお、予防のため月に1回は来院するように指示した。またこのときに円背の矯正に「姿勢ベルト(コンビ、製)」を着装するように指示した(図4)。

考 察 本症は慢性的で、かつ腰背部から殿部までの愁訴がある。その愁訴も激しい痛みではなく、こり・ツッパリ感・重だるさ・鈍痛などである。また、胸椎部の後弯と腰部の前弯増強の凹円背が認められる。軽度の前屈・後屈痛があり、広範囲の筋肉の緊張および圧痛が認められた。これらの臨床所見から椎間関節性や筋・筋膜性腰痛も想定されるが、整形外科でも指摘があったように、むしろ姿勢性腰痛の方が疑われる。

腰部の前弯増強はあるが、階段変形が認められないので、脊椎すべり症の可能性は少ないと考えられる。また、症例の凹円背に関しては、シェルマン病(注1)や側弯症、すべり症などのような凹円背を呈する疾患が認められないところから¹⁾²⁾、本症は学生の頃の習慣性の円背と後からの二次的な不良姿勢が加わって発症したものと推測される³⁾。つまり、凹円背による胸椎、腰椎の彎曲が背部や腰痛の素因となったことが考えられる³⁾⁴⁾。

森田によると凹円背(sway back)の腰痛について、胸椎の後弯と腰仙部の前弯および骨盤の前傾を伴い、この姿勢では体重が椎体にかからず後方関節を通じて仙骨にかかるので靭帯に強い緊張力が作用して腰痛を起こす。

また、このとき後方関節も関節面や滑膜に障害を起こして腰痛を生ずようになる、と説明している⁵⁾⁶⁾。同様に中野は、不適当な姿勢は筋疲労が強くなり脊柱直立筋(起立筋)などの疲労や腰痛の原因となる。そして前弯増強は椎間関節など腰部後方にストレスがかかり、やはり腰痛の原因になると述べてい

る⁷⁾。以上のような理由から、本症の愁訴や圧痛が比較的広範囲であり、椎間関節や筋・筋膜性の関与した形を呈しているものと考えられる。

治療法は、広範囲の筋緊張の改善を目標にホットパックやパルス通電を併用して行った。その結果、10回(62日)で緩解に導くことができた。

治療法は、おおむね妥当であったと思われる。

「姿勢ベルト」の着装については、前屈位の姿勢が長くなると愁訴がでてくるということなので、着装することによって長時間の不良姿勢の予防や矯正の効果を期待し、また不良姿勢の注意を促すためでもある。

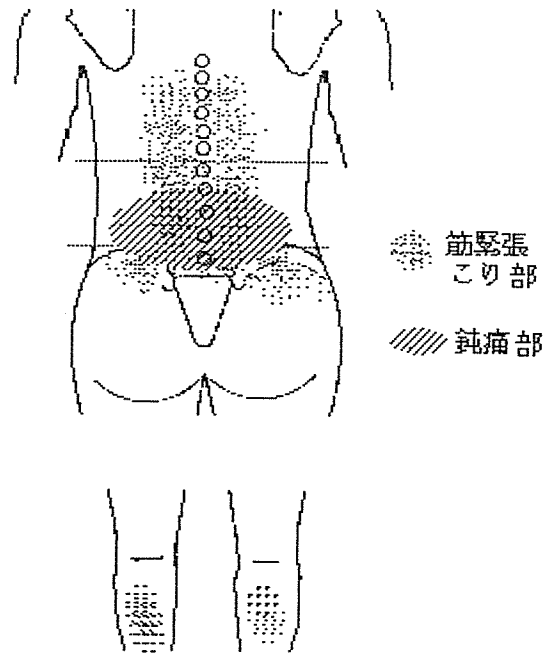
(主な経穴の部位)⁸⁾ L4椎関: L4-L5棘突起間の外約2cm。
L5椎関: L5-S1棘突起間の外2cm。
十七椎: L4とS1の棘突起間。
外関元: L5棘突の外方で腸骨稜の上縁。
上殿: 腸骨稜の最高位の下約三横指付近。
上胞背: 上後腸骨棘の外下縁。

(注1)シェイルマン病(Scheuermann disease)²⁾

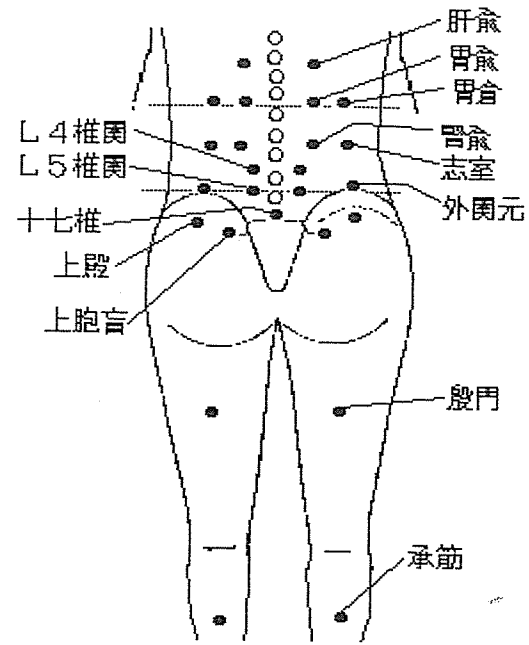
13~17才の思春期に発症する構築性の後弯症である。たいてい3~5個の椎体の前方への楔状変形を示す。胸椎の円背と腰椎前弯が目立つ。原因は椎体の無腐性壊死、椎間板ヘルニア、血行障害などの説がある。治療は装具の使用や手術療法がなされる。

参 考 文 献

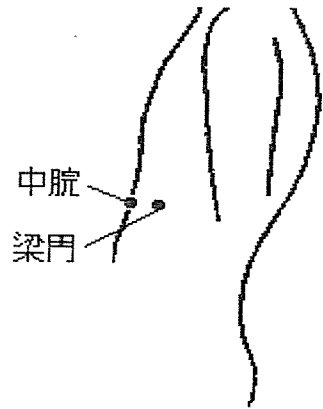
- 1) 山本博司: 姿勢異常、「整形外科7, 外来の整形外科」、p1071~1073、南江堂、1987。
- 2) 井上駿一: 腰椎、胸椎、「標準整形外科学」、p409~411、1984、医学書院、1984。
- 3) 池田亀夫ほか: 診断法、「図説整形外科講座 腰椎・仙椎」、p18~19、メジカルビュー社、1986。
- 4) 大木 勲: 姿勢と腰痛・背痛、「腰痛・背痛・肩こり」、p197、南江堂、1982。
- 5) 森田正朝: 不良姿勢と筋薄弱による腰痛、「婦人の腰痛」、p35~37、金原出版、1978。
- 6) 蓮江光男ほか: いわゆる腰痛症、「腰痛クリニック」、p102~103、新興医学出版社、1986。
- 7) 中野 昇: 姿勢性腰痛症、「腰痛の臨床」、p50~52、南江堂、1985。
- 8) 出端昭男: 「診察法と治療法 1」、腰痛、P68、医道の日本社、1985。



(図1) 愁訴の部位



(図3) 圧痛点、治療点



(図2) 凹円背図
および腹部治療点



(図4)
姿勢ベルト装着図