水泳を始めた結果発症した
椎間関節性腰痛

平成10年５月28日

症例報告

南上　亮

本症例は，慢性腰痛を呈する患者が水泳（バタフライ）の練習を始めてから，２ヵ月経過したところで後屈痛を訴えた症例である．臨床症状より椎間関節性腰痛と診断して鍼治療を行ったところ，６回の治療で症状緩解に至った．

症例：４７歳　女性　主婦

初診：平成７年４月10日

主訴：右腰痛

現病歴：20年位前より思い当る原因もなく，徐々に右下位腰椎部に重苦しさを感じるようになった．疲れている時には，何回かギックリ腰になった，普段は特に治療はせず，ギックリ腰になった時は近所の某整形外科医院へ通い，数回治療するとよくなっていた．

今回は１週間位前より徐々に痛みを感じだした．じっとしていれば痛まないが，体をそると右の下位腰椎部に軽い痛みを感じる．原因は２か月位前より週２回１時間水泳（バタフライ）の練習を始めたためと思う．病院，その他の治療は行っていない．

現在，後屈時に右の下位腰椎部に痛みを感じる（図１）．自発痛，夜間痛はない．朝の痛みや起き上がり痛はない．靴下の着脱痛はない．痛みはそれ程強くないので普通に生活している．スポーツは水泳を週２回１時間．アルコールは飲まない．

既往歴：特記すべきものなし

家族歴：特記すべきものなし

診察所見：側弯は認めない．前弯は正常．階段変形は認めない．前屈痛は陰性．側屈痛は陰性．後屈痛は陽性で右の下位腰椎部に愁訴の誘発がある．ニュートン・テストは陰性，叩打痛は陰性．圧痛は右側のL_{3-4}椎間関節部，両側のL_{4-5}椎間関節部，L_{5-S}椎間関節部（以下それぞれL_3椎関，L_4椎関，L_5椎関と略す），両側の上殿，梨状に検出された（表１）．

診　断：本症例を臨床症状から椎間関節性腰痛と診断した．自発痛，夜間痛がなく，脊柱の運動により痛みが誘発されることから鍼灸は適応で，予後は良好と思われる．

対　応：腰の骨も膝や肘のように１つ１つが関節になっています．あなたの腰は，慢性の腰痛持ちで痛めやすい状態にあるところに，水泳でそる運動を続けたことで，腰の関節に負担がかかって関節包や周囲のスジを痛めたようです．痛みが治まるまでは水泳を休んでください．

治療・経過：治療は椎間関節部の血液循環の改善，および筋緊張の緩和と愁訴の緩解を目的に行った．治療体位は伏臥位とし，使用鍼はステンレス製１寸６分－３番（50mm－20号）を用いた．

まず，右のＬ３椎関と両側のＬ４，Ｌ５椎関にやや内方に向け，約３ｃｍ刺入した．次に両側の上殿，梨状にやや内方に向け３ｃｍ刺入した．

手技はすべて15分間の置鍼とした（図２）．

第３回（４月15日，５日目）　治療後，後屈時の痛みは消失したが，下位腰椎部に重苦しさが残る．

第４回（４月18日，８日目）　今回から置鍼中に赤外線により加温した．下位腰椎部の重苦しさは残存する．

第６回（４月23日，１３日目）治療後，重苦しさを感じなくなったので，症状緩解とみて治療を終了した．

考察：本症例を臨床症状から右側椎間関節性腰痛と診断した．以下，その理由を述べる．

１．痛みが徐々に発現している．

２．痛みを右側下位腰椎部と殿部に感じる[1]．

３．圧痛が椎間関節部に検出された[2]．

４．脊柱の運動によって痛みが発現する[2]．

尚，圧痛が両側の椎間関節部に検出されたが，長期間にわたる腰痛の現病歴から，左の椎間関節部にも変性をきたしていると考えられる．

他の疾患との鑑別はそれほどないと思われるが，多少の除外をしておくと，

椎間関節捻挫

疼痛が徐々に発症している．

筋，筋膜性腰痛

腰部に著明な圧痛がなく，疼痛域が下位腰椎部にある[3]．

内臓性腰痛

自発痛，夜間痛がなく，脊柱の運動により痛みが発現する[4]．

以上の理由からそれぞれ除外できる．

本症例は20年来の腰痛の現病歴があり，疼痛域が右側下位腰椎部にあることから，慢性の椎間関節性腰痛を呈していたものと考えられる．そして今回水泳の練習を始め，背屈運動を繰り返し行ったことにより，右側下位腰椎の椎間関節部に負担がかかり，腰痛が発症したものと考えられる．

［経穴の位置］

L_3椎関　L_{3-4}棘突起間の外方で正中線から約２～２，５cm

L_4椎関　L_{4-5}棘突起間の外方で正中線から約２～２，５cm

L_5椎関　L_5，仙骨低間の外方で正中線から約２～２，５cm

上殿　　腸骨陵の最高位の下約三横指付近

梨状　　上後腸骨棘の外下縁と大転子上縁を結んだ線の中央

参考文献

1）出端昭男：診察法と治療法，１，総論・腰痛，ｐ50，医道の日本社，1985

2）鈴木信治：腰椎椎間関節症，腰痛，図説整形外科診断診断治療口座，１ｐ171，メジカルビュー社，1989

3）Ronald McRae，小野啓郎他訳：「整形外科診察の進め方」，ｐ83，医学書院，1980

4）Ian Macnab，鈴木信治訳：「腰痛」，ｐ15～17，医歯薬出版株式会社1981

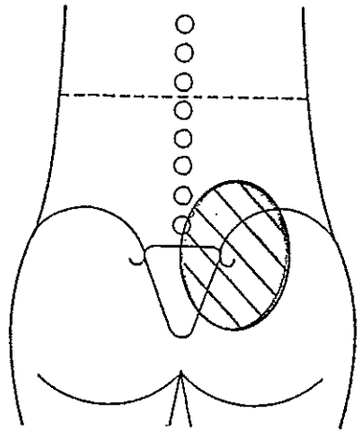


図１疼痛域

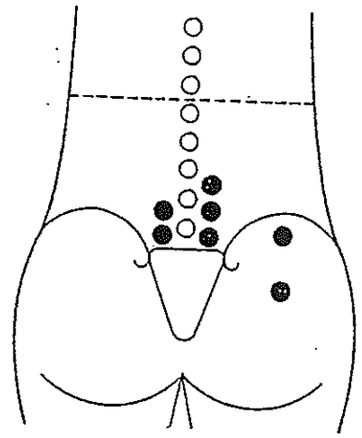


図２治療点

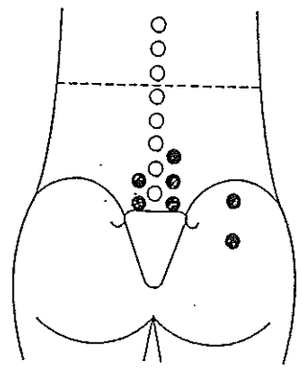
表１診察所見

腰　　痛　　H７年　４月　10日

1 側　彎	ℓ　(N)　ℓ
2 前　彎	(正)　増　減　逆
3 階段変形	(−)　＋　L
4 前屈痛	(−)　＋
5 左側屈痛	(−)　＋　左　右
5 右側屈痛	(−)　＋　左　右
6 後屈痛	−　(＋)
9 ニュートン	(−)　＋
10 叩打痛	(−)　＋

7 股内旋

8 股外旋



11 圧　痛

（医道の日本社）