

早期に緩解した筋・筋膜性腰痛

東京 草間健二

本症例は右腰部痛を訴え来院した患者で、筋・筋膜性腰痛と診断し鍼灸治療と生活指導で短期間のうちに症状が緩解した。

症例：24 歳 男性 建設業

初診：平成 23 年 1 月 19 日

主訴：元々あった右腰部の痛みがこの 3 日間で強くなった。

現病歴：高校卒業と同時に建設業（左官）に入る。仕事を始めたころから右の腰痛を感じていたがたまにマッサージ店に行く以外の治療は受けてこなかった。

3 日前より高い所に手を伸ばす際右腰に張り痛みが強くなった。明日も手を伸ばす作業のため何とかならないかと来院してきた。

来院時、右腰部（上胞膏～志室付近）に痛みあり。座位や臥位時には疼痛なく自発痛、夜間痛なし。朝の痛みはなし。起き上がり時の痛みはあるが軽度。靴下の着脱時に右腰に痛みあり。

仕事柄右手（利き手）を拳上することが多く、拳上時に右腰部痛が誘発される。

スポーツはしていない。アルコールは週に 1 回缶ビール 3 本程度。

既往歴：特記すべきことなし

家族歴：特記すべきことなし

診察所見：身長 168 cm。体重 60 kg。腰椎側彎正常。前彎減少。階段変形陰性。前屈痛陽性（指床間距離 5 cm）。左側屈痛陽性で右腰部に張り感と疼痛を誘発。（指床間距離 46 cm）右側屈痛陰性（指床間距離 43 cm）。後屈痛陰性。ニュートン・テスト陰性。叩打痛陰性。股関節内外旋陰性。

圧痛は右上脗膏から志室に認められ、右脊柱起立筋外縁部に硬結を認められた。(図1)

診断：本症例は圧痛・硬結部位、疼痛誘発体位から慢性の筋・筋膜性腰痛の増悪と診断し、鍼灸治療の適応であると判断した。

対応：元々あった腰痛で右の腰の筋肉が凝った状態になっています。それに仕事の疲れ、季節的な寒さが加わり凝りが強くなり右手を挙げた時に筋肉が引っ張られ痛みを感じるようになっていきます。

鍼灸治療は血流を改善し筋肉の緊張を緩める効果があるので治療していきましょう。

治療・経過：治療は血流改善を目的に以下のように行った。

治療体位は伏臥位。治療点は右胃倉、志室、上脗膏、両側の腎兪、関元兪、委中にステンレス鍼1寸3分-3番(40mm-20号)を用い、刺入角度は直刺。刺入深度は胃倉、志室、上脗膏は2cm、腎兪、関元兪、委中は1cmとした。また、15分間置鍼している間、胃倉、志室、右関元兪にやや熱いと感じるまで灸頭鍼を各穴5壮行った。(図2)

生活指導：仕事を休むわけにはいかないでしょうから手を上げなくてはいけない場合はなるべく台などを活用して高く上げなくても良い様な工夫をしてください。

仕事前後に痛くない程度でゆっくりストレッチをして筋肉を伸ばしてあげてください。

休憩中など冷えたところに座らない等腰が冷えそうなことから避けるように注意しましょう。仕事後はシャワーでなくゆっくり風呂に入り全身を温めてください。

第2回(1月24日、5日目)筋硬結、左側屈時痛ともに陰性となり、右手を拳上しても疼痛誘発はみられなかった。治療後4日間現場の都合で仕事が休みだった。初回治療の2日後より症状消失したとのことである。

患者の治療終了の希望があり、ストレッチと防寒について説明し治療終了とした。

考察：本症例は以下の理由で筋・筋膜性腰痛と診断した。

- ① 左側屈時に右腰に伸張痛がみられた。1)
- ② 痛みがヤコビー線より上方にも現れて片側性で圧痛部位と筋硬結部位が一致している。2)

なお、臨床症状から以下の類症疾患を除外した。

1. 椎間関節性腰痛

第4-5腰椎椎間関節部、第5腰椎-仙椎椎間関節部に圧痛がみられず、関連痛もみられない。1) 2)

2. スプリング・バック

第4-5腰椎棘突起間や、第5腰椎-仙椎棘突起間に圧痛がみられない。1) 2)

3. 腰椎すべり症

階段変形がなく、腰椎前彎増強もみられない。1)

以上のことから、本症例の発生機序を以下のように推測した。

18歳から左官業に勤めて重い荷物を運んだり前屈の姿勢が多かったりと腰部に負担がかかり疲労が蓄積し、慢性腰痛化していた。仕事後はストレッチや入浴など患部への血液循環を促進することはせず、シャワーで済ますことが多かったことから筋疲労が蓄積し、また、季節的な冷えも加わり筋緊張や筋硬結を起こしたと推測した。

本症例は鍼灸治療のみならず、ストレッチ、入浴による血液循環改善作用と、現場の都合で仕事が4日間休みになり、十分な休養が得られたことで早い時期に症状の緩解が得られたと思われるが、慢性腰痛において早期に患者満足を得られた症例であった。

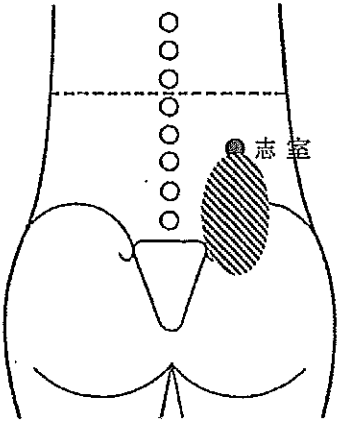
また、以上のことから鍼灸治療は妥当であったと考察した。

参考文献

- 1) 出端昭男：鍼灸臨床「問診・診察ハンドブック」、P14～15、医道の日本社、2010.
- 2) 出端昭男：鍼灸臨床「問診・診察ハンドブック」、P31～32、医道の日本社、2010.

表 1 初診時の診察所見

腰痛 平成 23年 1 月19 日

1 側 彎	♀ (N) ♀	7 股内旋 —
2 前 彎	正 増 (減) 逆	8 股外旋 —
3 階段変形	(-) + L	
4 前屈痛	- (+) 5	
5 左側屈痛	- (+) 46	
	左 (右)	
右側屈痛	(-) + 43	
	左 右	
6 後屈痛	(-) +	
9 ニュートン	(-) +	
10 叩打痛	(-) +	

(医道の日本社)

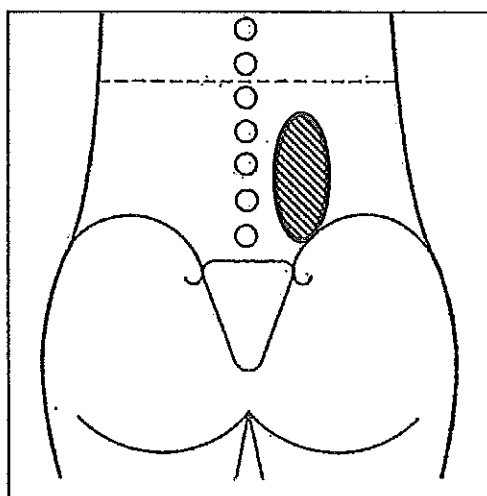


图 1 疼痛部位・硬結部位

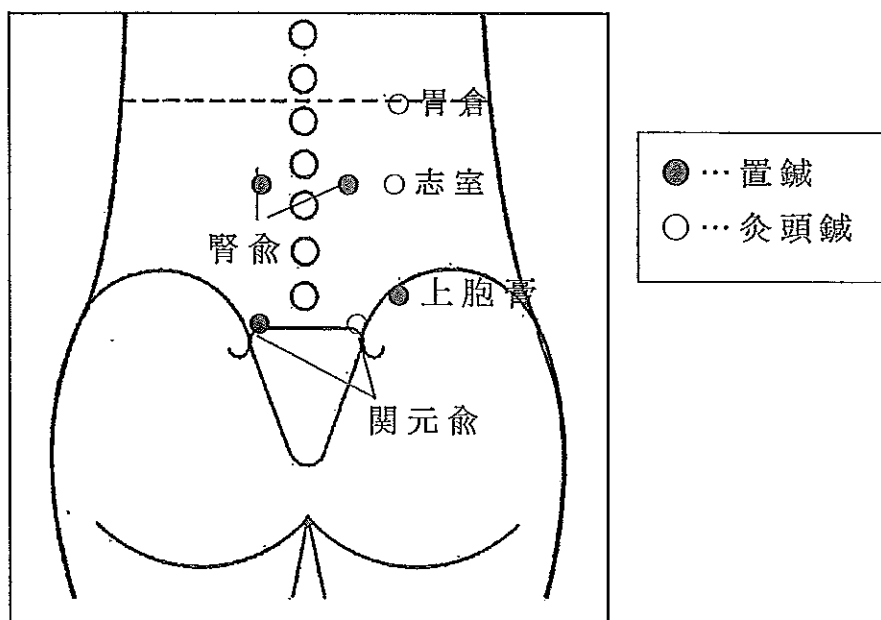


图 2 治療点