

平成 24 年 9 月 27 日

症例報告

引っ越しによって悪化した腰痛

挽野 順子

本症例は引っ越し作業を原因とした右腰部の痛みに対し、鍼灸治療を行った。適切な生活指導ができなかったため、愁訴の再発をみたが、14日間・6回の鍼灸治療で症状の緩解をみた。

症例：33歳 男性 ホームヘルパー

初診：平成 24 年 1 月 26 日

主訴：右腰の痛み

現病歴：約 8 か月前(昨年 6 月初め)に転職。現在は特別養護老人ホームでホームヘルパーをしているが、その頃より慢性的な腰痛があった。今までは湿布を貼る、マッサージへ通うなどすると症状が緩解していた。

今回は 3 日前(1 月 23 日)に引っ越しのため、荷物の運搬や階段の上り下りを繰り返し行っていた。荷物を取りに階段を上ったときに、右腰部に激痛を感じ、動けなくなった。ようやく横になり、冷湿布を貼って休んだが、寝返りがうてず、なかなか眠れなかった。仕事は翌日から休んでいる。医師の診察もその他の治療も受けていない。発症時から痛みの程度はわずかだが弱くなっているような気がする。

下肢の症状はなく、自発痛、夜間痛もない。起き上がりや靴下の着脱時に痛みを感じる。スポーツはしていない。アルコールは週に 1~2 回、ビール 3~4 杯程度飲んでいる。たばこは吸わない。一般状態は食欲、便秘ともに良好であるが、週に 1 回職場での夜勤(21:00~翌 9:00(うち休憩 120 分))があり睡眠時間は不規則である。

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：腰椎の側彎は認められない。前彎は正常。階段変形は認められない。前屈痛は陽性で指床間距離は 57cm。左側屈痛は陰性で 49cm、右側屈痛は陽性で 56cm。後屈痛は陽性。股内旋テスト陰性、股外旋テスト陰性、ニュートン・テスト陰性。叩打痛陰性。圧痛は右 L4 椎関、左右 L5 椎関、右上殿に認められた。(表 1)

診断：本症例は症状や疼痛部位、診察所見から腰椎の椎間関節捻挫と診断し、鍼灸治療適応であるとした。

対応：今回の腰痛は腰の関節が捻挫して痛みを引き起こしています。引っ越し作業の時に腰に無理な力がかかって関節の周りのスジが引っ張られて傷ついています。鍼やお灸はこの痛んだ部分の血流を改善させて傷ついた部分を修復する働きがありますので、痛みは軽くなっていきます

よ。

治療・経過：治療は腰椎椎間関節部および上殿部の愁訴の緩解および血流改善を目的に行った。

治療体位は伏臥位で、足関節前面にロール状のタオルを置き行った。

使用鍼はステンレス製 1 寸 6 分 - 3 番 (50mm - 20 号) を用い、左右 L4 椎関、左右 L5 椎関、右上殿に直刺で約 3cm 刺入し 10 分間置鍼。ステンレス製 1 寸 0 分 - 1 番 (30mm - 16 号) を用い、左右委中に直刺で約 5mm 刺入し 10 分間置鍼。抜鍼後、左右 L4 椎関、左右 L5 椎関、右上殿に灸点紙を用いて半米粒大で 3 壮施灸した。患者は治療中から治療後にかけて 30 分ほど眠っていて、覚醒後起き上がった際には痛みが半分程度に軽減していて腰のあたりがポカポカしている。施術後の右側屈痛は依然として陽性であるが、指床間距離は、治療前の 56cm から 49cm に改善。前屈痛も陽性であるが、指床間距離は、治療前の 57cm から 46cm に改善した。

生活指導：まだ、完全に痛みが取れたわけではないので、無理をせず、安静にしてください。また、先ほどお分かりになったかと思いますが、温めることで痛みが軽くなります。痛めた直後は炎症を起こして熱を持った状態でしたから冷湿布で冷やしてよかったです。今は痛んでいる部分の血流を改善させるために温めましょう。今はお風呂で温まっても着替えている間に湯冷めする可能性もあるのでお風呂は我慢してください。そしてなるべく暖かい服装で足腰を冷やさないよう気を付けてください。

第 2 回 (1 月 28 日・3 日目) 治療後、痛みは前回よりさらに軽減。右側屈痛は軽度になり、指床間距離は 35cm。前屈痛も軽度で、指床間距離は 30cm。後屈痛陰性。起き上がり、靴下の着脱時の痛みも軽度となる。

第 4 回 (2 月 1 日・7 日目) 痛みがだいぶ楽になり、体も動くようになってきたので、本日より出勤した。腰に負担をかけないように注意していたが車いすの利用者と会話しようとして不意に腰をかがめたときにまた右の腰に痛みが走った。動けない程の痛みではなかったので、カイロをあてがいがいながら通常通りの勤務を続けた。帰宅後、往診依頼する。前屈痛陽性、指床間距離 50cm。右側屈痛陽性、指床間距離 55cm。後屈痛陽性。圧痛は右 L4 椎関、右 L5 椎関に検出。ステンレス製 1 寸 6 分 - 3 番 (50mm - 20 号) を用いて右 L4 椎関、右 L5 椎関に直刺で約 3cm 刺入し、10 分間置鍼。左 L5 椎関、左右委中に直刺で約 1.5cm の単刺を行った。抜鍼後、右 L4 椎関、左右 L5 椎関に灸点紙を用いて半米粒大で 3 壮施灸した。治療後は右側屈痛陰性、指床間距離 30cm。前屈痛軽度で指床間距離 33cm。後屈痛陰性。

痛みが楽になっていたとはいえ、まだ本調子ではなかった。今の寒い時期に屋外での作業や腰部ベルトなどの着用なしでは負担が大きすぎました。私も職場復帰の目安時期、また腰部ベルト着用などのアドバイスをしていませんでした。申し訳ありません。

第6回(2月8日・14日目)前屈痛陰性、指床間距離14cm。側屈痛陰性、指床間距離30cm。後屈痛陰性。靴下の着脱、起き上がり時の痛みもないので、治療を終了した。

考察：本症例は椎間関節捻挫と診断した。その診断理由は以下に述べる。

- 1、疼痛部位が下位腰椎部である。
- 2、圧痛部位がL4・L5椎間に検出された。
- 3、重量物の挙上などの外力により急性に発症した。

また、以下の類症疾患を除外した。

筋・筋膜性腰痛

圧痛および疼痛が上位腰椎部に認められない。

椎間関節症

急性に発症し、痛みが激しい。

若年である。

スプリング・バック

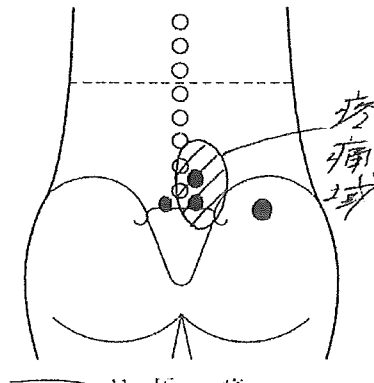
圧痛が陽関・十七椎に認められない。

参考文献

- 1、出端 昭男 著 問診・診察ハンドブック 医道の日本社 p14～32、
- 2、出端 昭男 著 開業鍼灸師のための診察法と治療法-総論・腰痛- 医道の日本社 p49～54、p56、

表1 初診時の診察所見

腰痛 H24年11月6日

1 側彎	(-) (N) 3	7 股内旋 左右 ヲモ一
2 前彎	(+) 増減逆	8 股外旋 左右 ヲモ一
3 階段変形	(-) + L	
4 前屈痛	- ⊕ 57cm	
5 左側屈痛	⊕ + 49cm	
	左 右	
右側屈痛	- ⊕ 56cm	
	左 ⊕	
6 後屈痛	- ⊕	
9 ニュートン	⊕ +	
10 叩打痛	(-) +	

右L4椎間
L5椎間
右L5腰突

11 圧痛