

平成30年5月24日

症例報告

立ち上がった時に発症した筋・筋膜性腰痛

青森県鍼灸師会 梅沢 拓

本症例は、椅子から立ち上がる時に発症し、臨床症状や診察所見から筋・筋膜性腰痛と推察し、3回9日間の鍼灸治療で緩解した一症例である。

症 例：29歳 女性 児童センター勤務

初 診：平成27年11月17日

主 訴：左腰の痛み（図1）

現病歴：3年前に、重量物を持ち上げた際に左下位腰部に痛みが出たことがあった。その時は、病院の受診はない。接骨院に通い電気やマッサージ、鍼灸を受け約7回14日間で症状は緩解した。その後、腰痛は発症していない。

今回は、平成27年11月16日に会議で、約2時間椅子に座っていた。会議が終わり立ち上がった時に重い様な違和感が腰全体に出た。2時間ほど時間が経過すると、左下位腰部にズキズキとした痛みが出るようになってきた。前屈みや体を反らす時、体を捻る時に左下位腰部に痛みが出る。寝返り時に痛みで目を覚ましていたが、痛みで眠れないという事はなかった。病院の受診はない。患部をアイシングしてから少し温め、再度アイシングをした。

本日は、昨日よりも痛みは和らいだ気がする。起き上がる時や洗顔時に痛みが出る。腹筋に力を入れて体を伸ばしている時は痛みがない。自発痛、夜間痛、朝の痛みなし。起き上がり時、靴下の着脱時に痛みあり。仕事は、児童センターの職員をしており、主にデスクワークや小学生などが遊んでいる所の監視などを行っている。スポーツは野球をしており、全体練習が週1回と、ランニングや筋トレなどを週2回行っている。アルコールは飲まない。

既往歴：特記すべき事なし

家族歴：特記すべき事なし

診察所見：身長157cm体重57kg。腰椎の側弯正常。前弯正常。階段変形は認められない。前屈痛は陽性。指床間距離は47cm。側屈痛は左右共に陽性。指床間距離は左42cm右50cm。後屈痛は陽性。全て、左下位腰部に疼痛出現。ニュートンテスト、叩打痛、股内旋、外旋テスト陰性。圧痛は左の大腸俞と関元俞に検出された。（表1）

診 断：本症例は、比較的軽い圧迫で脊柱起立筋部に圧痛が検出された事や前屈痛、右側屈痛が陽性であった事から筋・筋膜性腰痛と推測した。

対 応：長時間座っていた事で、筋肉が緊張した状態で立ち上がった事によって、筋肉に強い力がかかり、ぎっくり腰みたいになっていると思います。

治療・経過：鎮痛と血液循環の改善を目的に鍼灸治療を行った。

治療体位は左上側臥位。使用鍼はステンレス鍼1寸6分3番（50mm-20号）を用い、左の大腸兪と関元兪へ斜刺にて約3cm刺入し、15分間の鍼通電を行い、抜鍼後に半米粒大で各1壮施灸した。

生活指導：痛みが出る動作は極力行わないようにしてください。この状態で、野球の試合や練習を行うと痛みが強くなる可能性がありますので、行わない方が良いでしょう。

第2回（11月18日 2日目）

昨日よりも前屈時の痛みが楽になった。前屈痛は陽性。指床間距離は15cm。側屈痛は左陰性、右陽性。指床間距離は左35cm、右38cm。後屈痛は陰性。圧痛は軽減した。

第3回（11月25日 9日目）

11/22に野球をした、翌日に左腰が少し重たい感じがしたが、今日は気にならない。前屈痛は陰性。指床間距離0cm。側屈痛は右陰性。指床間距離35cm。圧痛は消失した。今回で治療は終了とした。

考 察：本症例は、比較的軽い圧迫で脊柱起立筋部に圧痛が検出された事や前屈痛、右側屈痛が陽性であった事から筋・筋膜性腰痛と推測し鍼灸治療を行った。また、類症疾患は以下の理由から除外した。

1 スプラングバック

棘突起間に限局した圧痛がない。

2 姿勢性腰痛

慢性的な腰痛ではなく、腰椎の前弯増強や凹円背も認められない。

3 変形性脊椎症

年齢が若い。慢性的な腰痛や腰椎の前弯減少または逆転を認めない。

4 脊椎すべり症

階段変形を認めない。

5 脊椎圧迫骨折

叩打痛が陰性である。

本症例の発症原因は、長時間の同一姿勢による脊柱起立筋の緊張によって循環障害が起きた状態になり、立ち上がった事によって発症した筋・筋膜性腰痛と考えられる。

しかしながら、一般的に筋・筋膜性腰痛は、上位腰部に疼痛が多く出ると言われている。本症例では下位腰部に疼痛が出ていたが、脊柱起立筋部へ軽度の圧迫で圧痛が顕著であった事から、筋・筋膜性腰痛とした。しかし、下位腰部

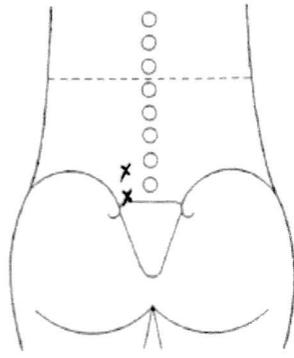
の疼痛である事や後屈痛、左側屈痛も陽性である事からも、椎間関節性腰痛の可能性も疑われる。軽度の圧迫で脊柱起立筋部に圧痛があった事で、筋・筋膜性腰痛として治療を行った。圧痛が軽減していく中で、椎間関節部の圧痛の確認はしていない事から、椎間関節性腰痛は完全には除外できないと思う。しかし、3回9日間の鍼灸治療で症状が緩解している事から治療は妥当であったと思われる。

参考文献

- 1) 問診・診察ハンドブック 出端昭男著 医道の日本社
- 2) 開業鍼灸師のための診察法と治療法 1 総論・腰痛 出端昭男著 医道の日本社

表1 初診時の診察所見

腰 痛 H27年11月17日

1 側彎	○ N 3	7 股内旋	—
2 前彎	○ 増減逆	8 股外旋	—
3 階段変形	○ + L		
4 前屈痛	— ○ 47		
5 左側屈痛	— ○ 42		
	○ 右		
5 右側屈痛	— ○ 50		
	○ 右		
6 後屈痛	— ○		
9 ニュートン	○ — +		
10 叩打痛	○ — +		

(医道の日本社)

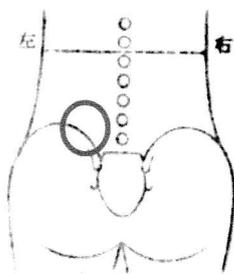


図1 疼痛域