

# 地域ニュース

## 痛の学 入門講座

◆ 67 ◆



森本昌宏（もりもと・まさひろ）  
 大阪なんばクリニック（06・6648・8930）本部長・院長。平成元年、大阪医科大学大学院修了。同大講師などを経て、22年から近畿大学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。日本ペインクリニック学会名誉会員。

### 腰椎分離すべり症

B君(14)は、「サッカーの試合中に急に腰に痛みが起って、今でも特に腰を反らすと痛いんです」として、私の外来を受診した。背骨を構成している腰の骨の一番下にある第5腰椎の棘突起（背中に連なって触れるでっぱり）を押さえてみると痛みを訴えた。レントゲンで調べると第5腰椎と骨盤をつなぐ関節突起間部（隣り合う背骨の間）にあり2つの骨をつないでいる）に亀裂が入っており、MRIでの所見からも診断は「第5腰椎分離症」となった。

分離症は背骨の骨と骨との連結を担っている関節突起に亀裂が入り、亀裂部が軟骨で満たされることによって腰の痛みを引き起こす。その多くは骨格が未熟な成長期に、過度のスポーツを行ったことで発生する。疲労骨折と考えられている。なお、分離症に加え、分離した腰椎が前後にずれてしまうと「腰椎分離すべり症」となる。

分離症は、B君のように下方の腰椎、とりわけ第5腰椎の関節突起間部に起こることが多

## 腰を反らすと痛いんです



イラスト 清水浩一

い。この場合、スポーツ時により激しい痛みを起すが、通常は腰やお尻、さらには太ももの後ろに「重苦しい」「漠然とした」痛みを感じる程度なのである。

成人でも4〜7%の頻度で分離症がみられ、スポーツマンではさらにその4〜5倍と多くなる。特に重量挙げやボート、柔道、器械体操などの選手での頻度が高い。この場合、思春期に発生した分離が、軽微な症状を繰り返しながら経過し、成人に至っていることが多いのだ。逆に考えれば、思春期に分離を指摘されても無症状で経過することが少なくない。いたずらに不安をつのらせる必要はない。

思春期における分離症診療の原則はとりもなおさず早期発見、早期治療に尽きる。分離が発生した初期では亀裂はわずかである。だが、無理を続けている

ると亀裂が広がり、場合によっては偽関節（骨がくっつかなくなる状態）を作ってしまうのである。

しかし早期に発見して、コルセットなどを使用し、スポーツの中止・腰の運動の制限など安静を心掛けていけば、亀裂が再びくっつくことも期待できるのだ。ペインクリニックでは、コルセットの処方に加えて、痛みが強い場合には分離部への注射などを行っている。

『オリンピック』やさまざまな競技の『ワールドカップ』の影響もあって、今後、スポーツに情熱を傾ける子供さんが増えるのは喜ばしいことである。しかし、適切なプログラムに基づいて練習することが必要だ。腰椎分離症を予防するには、成長期に過度のスポーツを行わないことがポイントなのだ。具体的には練習は日に2時間程度とし、週に1〜2日の休養日を設けることである。

さてさて、中高年の方も油断なされるではない。休日には「ゴルフだ！」と張り切っちゃうアタタの腰にも、腰椎分離症が隠れちゃあいませんか？

第一日曜日に掲載します。