

腰痛で来院された方へ

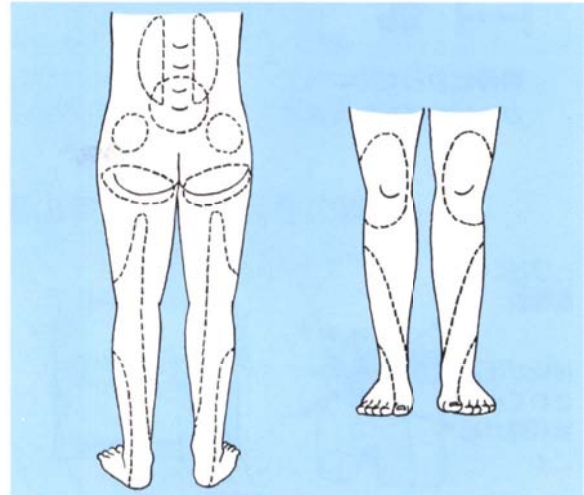
下の質問にお答え下さい

| | | |
|-----|-----|--------|
| お名前 | | 男 女 |
| 年齢 | ご職業 | |

○をつけるか記入して診察時に医師におわたしてください

- 1 いつごろから痛くなりましたか？
 年 月 日 (時) 頃
 いつからということなしに
- 2 どんなときに痛くなりましたか？
 _____ していたとき
 これというきっかけなしに
- 3 前にも腰痛が起こったことがありますか？
 いいえ / はい [_____ 年前、 _____ 年前]
 [治療を受けた・うけない]
- 4 前にけがや病気を経験しましたか？
 いいえ / はい
 病名・けがの場所 _____ (年 月)
 _____ (年 月)
 _____ (年 月)
- 5 腰以外で、現在具合の悪い所がありますか？
 いいえ / はい
 [病名 _____]
 [治療を受けている・いない]
- 6 あてはまるものに○をつけ、必要な箇所は記入してください
 曲げたり伸ばしたりすると痛みは強まる
 安静にしていると痛みはしずまる
 足がしびれたような感じがする
 [右足だけ・左足だけ・両足とも]
 ふくらはぎや足の感覚が鈍くなったところがある [_____ が]
 腰をそらしたり、くしゃみをしたり、膝を伸ばして足をあげると、足のほうへ痛みが広がる [足の裏面にそって広がる]
 [ふとももの前面に広がる]
 長時間立っていると痛む
 歩くと痛む
 椅子から立ったり座ったりすると痛む
 朝、起きがけに痛むが、日中はおさまる
 朝、起きがけに痛み、日中も続く
 夜、寝ているときに痛む
 朝、急にからだを動かしたとき痛む

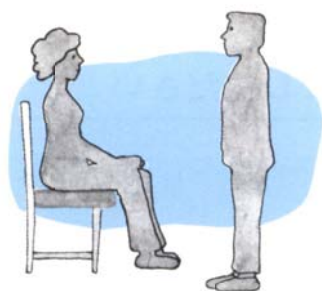
- 7 痛む部分あるいは感じの悪い部分を塗りつぶしてください



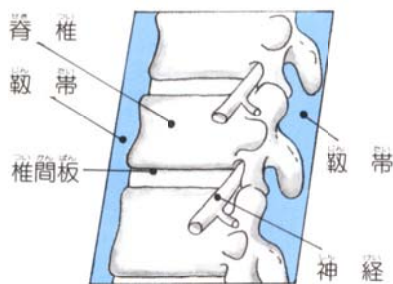
- 8 あなたのお仕事について
 立って仕事をすることが多い
 座って仕事をするが多い
 中腰で仕事をするが多い
 荷物を持ちあげたり、運んだりすることが多い
 仕事や通勤で自動車にのることが多い
- 9 なにかスポーツをなさっていますか？
 いいえ / はい [_____ を週 _____ 回]
- 10 最近の体重の変化について
 増えてきた
 減ってきた [現在の体重 _____]
 変わらない [_____ kg]
- 11 最近身長が短くなったように感じますか？
 いいえ / はい
- 12 普段よく食べるものに○を付けてください
 主食：ごはん・パン・麺類
 副食：肉類・魚類・野菜・加工食品

MEMO

腰痛はさまざまな原因で起こります

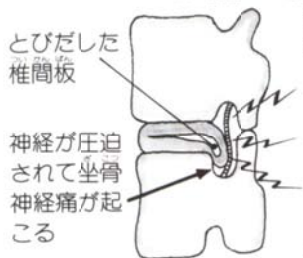


背骨はからだの中心で
からだ全体を支えます



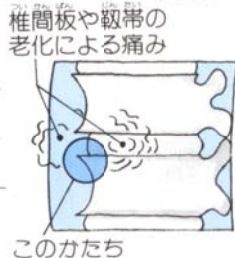
背骨のなりたち
背骨の異常は腰痛の原因です

腰痛の原因となる背骨の異常



とびだした
椎間板
神経が圧迫
されて坐骨
神経痛が起
こる

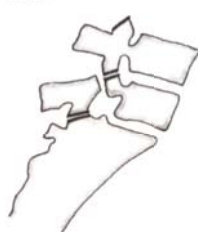
椎間板ヘルニア



椎間板や靭帯の
老化による痛み

このかたち
が特徴

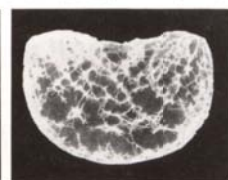
変形性脊椎症（四十腰）



脊椎分離すべり症



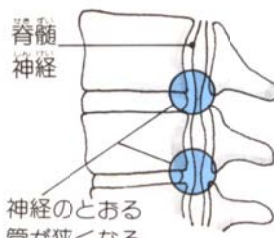
正常な骨の断面



骨粗鬆症の骨の断面

骨粗鬆症

骨の量が減少、もろくなるため
痛みや骨折が起こりやすくなる



脊髄
神経

神経のとある
管が狭くなる

脊椎管狭窄症

背骨以外の原因による腰痛



太りすぎ、姿勢の悪さ、無理な姿勢、ストレスなども腰痛の原因です。また腎臓炎、結石などの内臓の病気も腰痛の原因となります。

●背骨のなりたちと役割

背骨はからだの全体を支える重要な骨ですが、そこに異常があると腰痛の原因になります。

背骨は計24個の脊椎からなっていて、体重をバランスよく支えるため、ゆるやかなカーブを描いています。

脊椎の間には椎間板という組織があり、背骨のスムーズな動きのためのクッションの働きをします。脊椎は、強力な線維状の靭帯で連結されています。背骨にそって脊髄神経がとおっていて、脊椎の間から左右一対の神経の枝を出しています。

●腰痛の主な原因

1) 椎間板ヘルニア

椎間板の一部がやぶれて、中味がとびだしてしまい、神経を圧迫するため激しい痛みが起こります。若い男性に多い病気です。

2) 変形性脊椎症（四十腰）

寝腰とよばれる症状で、骨の老化に伴う椎間板、脊椎関節、靭帯の老化が原因となって腰痛が起こります。

3) 脊椎分離すべり症

脊椎の一部が分離し、労働や外傷などで力が加わると痛みを感じる状態です。さらに進行すると椎体か前の方へずれることもあります。

4) 骨粗鬆症

骨の量が減少し、もろくなり、痛みを感じたり、骨折を起こしやすくなります。高齢者、特に閉経後の女性に多く起こります。

5) 脊椎管狭窄症

高齢者に多く、脊髄神経がとおっている管が狭くなり、腰痛、神経痛、歩行障害を訴えます。

●背骨以外の原因

太りすぎ、姿勢の悪さなどのために腰痛が起こることもあります。また腎臓炎や結石などの内臓の病気も腰痛の原因となります。