

## 100歳まで生きるための本100選

岩波佳江子 *Kaeko Iwanami*

前橋温泉クリニック院長

✉ kurytherme@olive.plala.or.jp

## 第73選

『腰痛のナゼとナゾ  
“治らない”を考える』

菊地 臣一 著

(メディカルトリビューン, 143 ページ,

定価 1,300 円 + 税)

私が初めて「ギックリ腰」を経験したのは研修医の頃でした。当時、出身大学の整形外科で研修を始めてまだ数ヶ月という頃、下腿を骨折して手術した後の患者さんの消毒のために脚を持ち上げたその瞬間、腰に「ピキッ！」と痛みが走り「あっ!!」と言ったきり動けなくなり、私が患者となりました。その痛みたるや、まさに「魔女の一撃」。夜遅くギックリ腰で救急外来に来る患者さんの気持ちがよくわかりました。

これを読んでいる方のなかにも、「ギックリ腰」ほどの激痛の経験はなくても、「なんとなく腰が痛い」「腰がだるい」といった症状を経験したことのある方はたくさんいらっしゃると思います。実に、国民の60～80%が経験するといわれるのが腰痛です。命に関わる状態でないことがほとんどですが、仕事や家事などの日常生活に支障が出ることも多いため、当事者にとっては大きな問題です。患者さんのなかには腰痛が原因で仕事をやめなければならない人もいますので、整形外科医としてはこの大きな問題をなんとか解決しよう

と日々努力するわけですが、いったん症状がよくなっても再び同じような痛みがくることは多く、腰痛とはうまく付き合っていく必要があるのです。

背骨を構成する椎体と椎体の間には、椎間板と呼ばれる軟骨でできたクッションが入っています。この椎間板の耐用年数は約40年といわれています。40歳を過ぎれば誰でも、腰痛や脊椎の関連症状を経験する可能性があるのです。栄養状態や環境の改善、医学の進歩などにより人間の寿命が延び、私たちは椎間板の耐用年数をはるかに超えて生きることが可能になりました。高齢になり、腰痛や関節痛がつらくて動かない時間が増えると、全身の筋力低下（サルコペニア）や骨粗鬆症が助長されます。これはさらに動かない状況を引き起こし、やがては寝たきりになってしまう可能性が高まります。老化と椎間板の変性は切っても切れない関係にあり、私たち日本抗加齢医学会としても無視できない問題です。

整形外科の外来には、毎日腰痛を訴える方が多く来院されます。症状に対する治療に加え、体幹の筋肉を鍛える、体重を適正に保つ、よい姿勢を維持するなど、具体的な実践方法も含めてアドバイスをしていますが、骨格そのものを直しているわけではないですし、骨や椎間板の状態は継時的に変化しますので、一度改善した痛みが何年か経ってからまた出てくるということはよくあります。したがって、症状再発の可能性も含めて、どのように腰痛や脊椎の関連症状と付き合っていくかを患者さんに理解していただくことが大切です。しかし、これはそう単純な話ではありません。メ