

腰痛を理解するために、腰椎の構造を勉強しよう

高知県スポーツドクター協議会 川上照彦

【はじめに】

腰の痛みは成人であれば、約70%の人が経験するといわれており、中学、高校のスポーツ選手でも約50%近くが腰に痛みを感じています。その原因はたくさんあり、内科的病気で腰に痛みを感じることもありますが、そのほとんどは、やはり腰に原因があります。どうして腰が痛くなるのか、腰の構造を知ることが重要です。敵に勝つにはやはり敵を知ることが第一です。

【腰は真っ直ぐ？】

背骨は真っ直ぐだということは皆知っていますが、それは正面から見たところであって、横から見ると図1のように曲がっています。これを脊柱の生理的彎曲と言ひ、頸椎は少し前方に、胸椎は後方に、腰椎は前方に凸となっています。これは、頭への衝撃をやわらげるためのクッションの役目を果たしているといわれますが、これも、皆一様ではなく、度を超すと、腰痛の原因になります。腰椎の前方凸の彎曲が強い人は腰痛が起きやすいといわれています。

【腰の骨のかたちは？】



図1

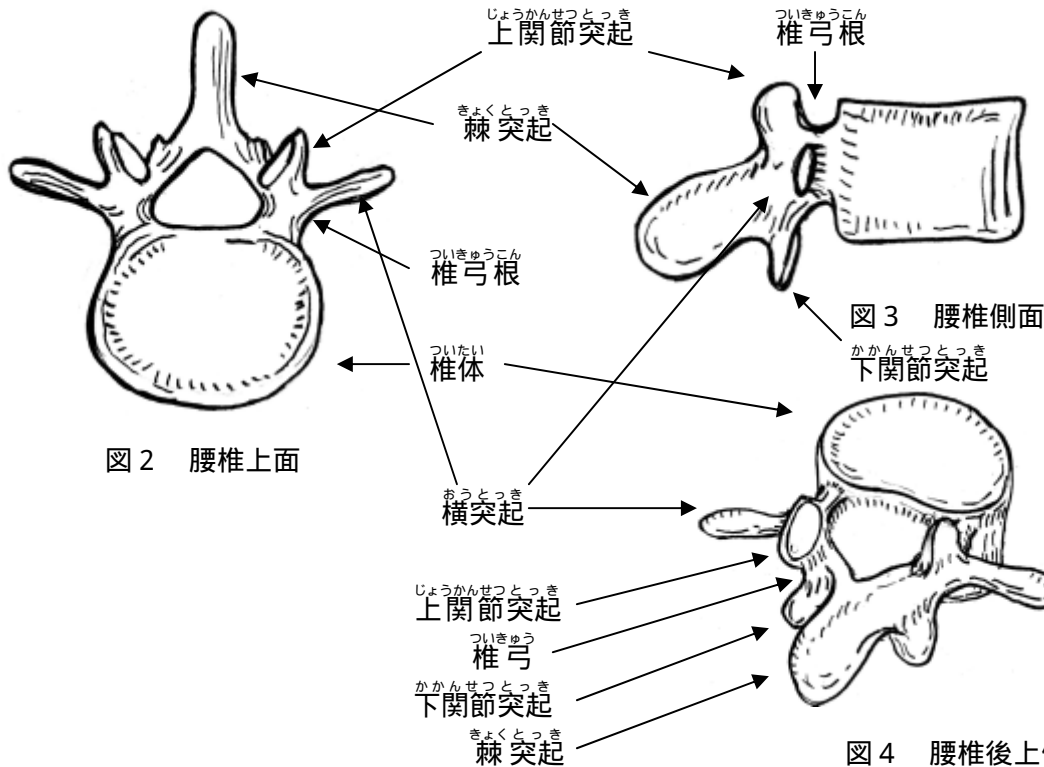


図2 腰椎上面

図3 腰椎側面

図4 腰椎後上側面

腰（腰部脊柱）は5個の腰椎からなり、どの腰椎も基本的には同じような形をしています。図2は腰椎を上から見た所で、棘突起が後ろで、椎体が前です。図3は腰椎を横から見た所で、図4は腰椎を右後上方からみた所です。腰椎は同じ形をしているといいましたが、人皆顔が違うように、腰椎もそれぞれの部位が小さかったり、傾いていたたり、人によって少しずつ違います。そして、それが、腰椎によく見られるスポーツ障害の原因になったりもします。例えば、腰椎分離症といわれるものは、椎弓が細い人に多いように思います。

5個の腰椎は、図5のように、椎間板といわれるやわらかいクッションを介してつながっています。そして、それらを離れないようにつないでいるのが、前縦靭帯と後縦靭帯です。

また、この靭帯は柔らかい椎間板がとびだすのを防いでいます。椎間板が突出することを、椎間板ヘルニアといい、腰痛の大きな原因になります。そして、この靭帯も、人によって強かったり、弱かったりします。弱い人は椎間板ヘルニアがおきやすいのです。

今回は、腰の神経の走行から、腰の痛みの原因について考えてみたいと思います。

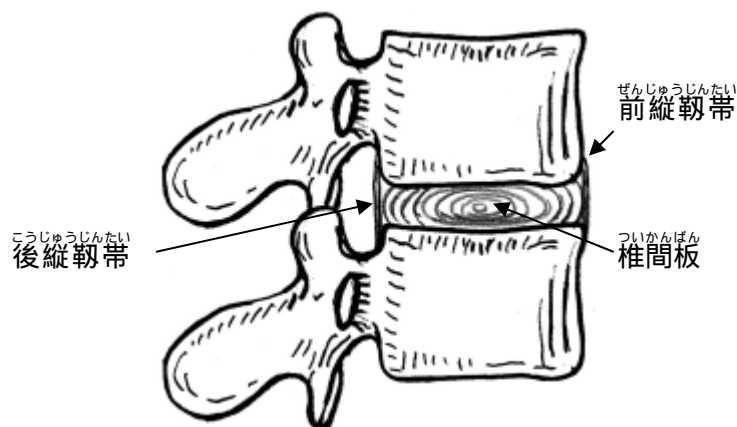


図5