

腰椎分離症について

高知県スポーツドクター協議会 川上照彦

【はじめに】

前回まで、スポーツ選手の腰痛の原因として最も多い、椎間板障害について述べてきました。今回は、以前のコラム「スポーツ選手の腰痛」で少し触れましたが、青少年の腰痛の原因として椎間板障害とともに多く、神経障害を起こす可能性のある、腰椎分離症について述べたいと思います。

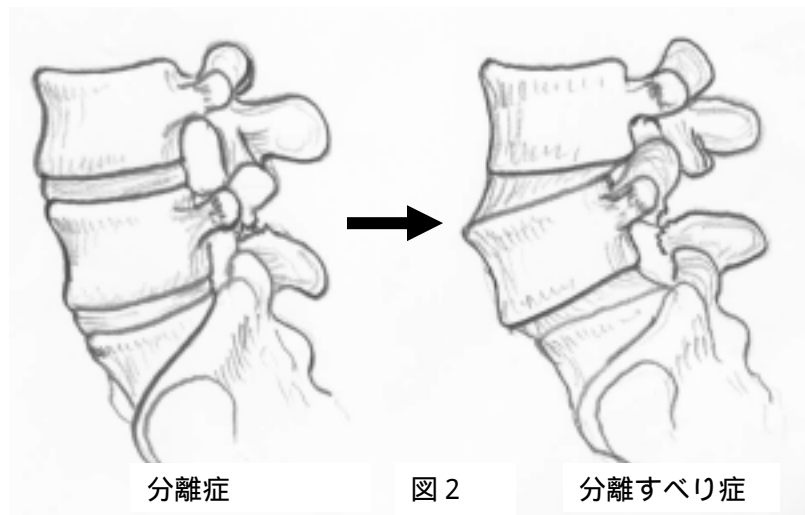
【腰椎分離症とは？】

腰椎分離症は、図1の様に腰椎の椎弓が疲労骨折をおこし、骨癒合していない状態を言います。この分離した部分、骨折部が運動するたびにぐらぐら動いて痛みを起こします。また、分離部が後方から神経根を刺激し神経痛を来すこともあります。この分離症がひどくなりますと、図2の様に椎体そのものがすべり、腰椎分離すべり症をおこし、脊柱管が狭窄し、馬尾神経といわれる足や腰に分布する神経の束そのものが圧迫され、痛みのみでなく、歩けなくなったり、排尿にも影響することがあります。

図3は腰椎分離すべり症をおこしている60歳代の患者様のレントゲン写真です。頑固な腰痛に加え歩行障害を訴えています。



図1



分離症

図2

分離すべり症

【腰椎分離症はどのくらいの頻度でおこるのでしょうか？】

以前にも述べましたが、私達は高知県内の3高校の野球部員95名について調査したこと

があります。腰痛の有無にかかわらず全員の腰椎のレントゲン写真を撮りましたが、22名(23.6%)に腰椎分離症を認めました。運動選手では分離症は高率に発生しています。この分離症は起こしにくい人と起こしやすい人があるようです。もちろん、ここでもオーバーユース、使いすぎという側面はありますが、生まれつき腰椎の椎弓が小さい人は起こしやすいように思います。また、スポーツの種類によっても発生頻度に違いがあるようです。器械体操や水泳のバタフライのように背中を反らせることが多い種目は椎弓に負担が大きく、骨の弱い子供は疲労骨折を生じやすいように思います。

次回は腰椎分離症の治療と予防について述べたいと思います。



図 3