

テーマ 腰痛

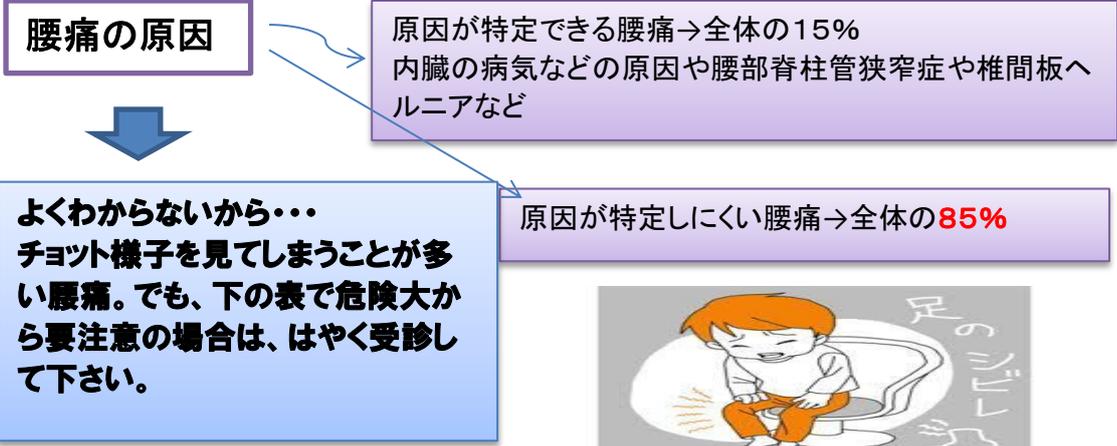
医務室通信

H30.1 富山県立大学医務室



♥明けましておめでとうございます。今年も医務室通信で健康情報を発信します♥

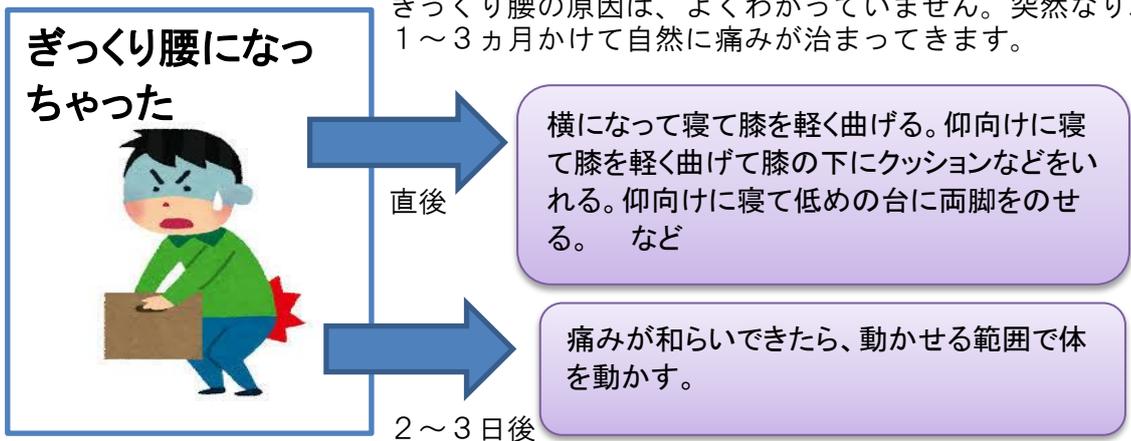
若者から高齢者まで腰の痛みを訴える人が多いようです。



危険度	症 状	原 因
危険度大	・じっとしていても痛む	重い脊椎の病気（癌や骨折など） 内臓の病気（腎盂腎炎や尿路結石など）
危険	・背中が曲がってきた	圧迫骨折の可能性
要注意	・お尻や脚が痛む、しびれる ・脚のしびれにより長く歩けない	腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアの可能性
すぐには危険なし	・体を動かしたときのみ腰だけが痛む	椎間板、椎間関節、筋肉が原因の可能性

ぎっくり腰

男女問わず、年齢問わず、ぎっくり腰（急性腰痛）になります。
ぎっくり腰の原因は、よくわかっていません。突然なり、1～3ヵ月かけて自然に痛みが治まってきます。



★★★★ **再発に注意** 前かがみの姿勢で重い物を持ったり、捻ったりしない

☆☆☆☆ じっとしていても痛い、日ごと痛みが強くなってきたら他に原因があると考え、病院へいく