

# ヘルスメーター

## ようつい 腰椎分離症 ～初期分離とは～

腰椎分離症は、腰椎の一部に疲労骨折を生じて腰痛を起こす状態です。教科書的には、腰椎の上・下関節突起の間に存在する関節突起間部の連続性が断たれた疾患とされています。分離症は、小学校高学年から中学生の成長期に、スポーツ等で腰を後方に反らすストレスが過度に繰り返されることで生じるとされています。高校生以下の年齢で起こる腰痛の原因として最も多いと言われ、レントゲンやCTで見つかった場合は、既に疲労骨折にまで進行した時期となります。

### 初期分離とは

最近ではMRIの撮影方法の進歩により、骨に亀裂が入りかかっている状態での診断が可能になりました。この状態を初期分離と言います。分離が完成してしまうと、骨癒合させることは難しくなり、手術が必要になることもありますので、分離以前の段階で治療を開始することが大切です。スポーツ後の腰痛が2週間以上続くようなら、初期分離を疑います。

### 初期分離の治療法

治療法は専用のコルセットを作り、腰の安静を保ち、骨の回復を待ちます。3カ月程度かかりますが、その間はリハビリと体幹の筋トレを併せて行います。初期分離の段階であれば、ほとんどの方がこの方法で治りますので、一度ご相談ください。