

症例報告（1）

マラソン大会出場に間に合うよう治療した急性の椎間関節捻挫

愛媛 崎山 史郎

本症例は急性腰痛の発症翌日に来院した患者である。中腰での急性発症、疼痛部位が下位腰椎部、右臀部上部にあり、圧痛が右 L5 椎間に検出されたことから、右椎間関節捻挫と診断した。

発症翌日から治療できたが、翌日から仕事もあり、また約 70 日後にある愛媛マラソン（42.195 km のフルマラソン）に出場したい意志がある患者さんでした。痛みの減少と練習量の調整もアドバイスしたことが上手くいった事で、痛みが無い状態になった。無事にフルマラソン完走できた。

症 例：35 歳 男性 介護職員

初 診：平成 29 年 11 月 24 日

主 訴：腰部と右臀部の痛み

現病歴：腰痛は今回が初めての経験である。昨日、中腰になって子供にクツを履かせようとした際、息が止まる感じで、メキメキとした痛みを腰に感じた(図 1)。我慢して子供をベビーカーに乗せて買い物に行ったが、ズキンズキンと腰が痛むので、早めに家に帰り、直ぐ横向きで休んだ。病院には行ってなく、特別な手当はしていない。痛みは腰部と右臀部上部である。自発痛、夜間痛は無い。寝返りは痛く、布団から起き上がろうとする際、腰痛が誘発される。靴下の着脱、腰を反らすと痛みは誘発する。下肢にシビレや痛みは無い。セキやクシャミでも痛みは誘発する。昨日は仕事が休みで今日は仕事に行っている。一般状態は良好。アルコールは飲まない。スポーツは約 2 年前よりマラソンを始め、1 回の距離は 10 km で週に 3, 4 回走っている。負傷日当日も早朝に走っている。

既往歴：2 年前にマラソン中に膝を痛め、病院で右膝半月板損傷と診断を受ける。通院し電療と注射で痛みは治まり、治癒と診断され治療は終了する。

家族歴：特記すべきものなし

診察初見：身長 175cm、体重 95 kg。階段変形 L5-S1 間にあり。前屈痛は陽性で指床間距離 56cm。左側屈痛は陽性で指床間距離 57cm、右下位腰部に疼痛の誘発あり。右側屈痛は陽性で指床間距離 61cm、右下位腰部に疼痛の誘発あり。後屈痛は陽性。ニュートンテストは陰性。叩打痛は陰性。

股関節内旋は左右ともに陰性。股関節外旋は左右ともに陰性。なお前屈時の痛みをペインスケールに記入してもらった。圧痛は右 L4-L5 椎間関

節部(以下 L4 椎間)、右 L5-S1 椎間関節部(以下 L5 椎間)にはもともと強い圧痛が認められた、陽関(、L4-L5 棘突起間)、十七椎(L5-S1 棘突起間)、右上胞背(上後腸骨棘外下縁)、右腰眼(第 4 腰椎棘突起の外 3 寸 5 分)、右中臀筋部 1(L5 椎間外方 3 寸)、右中臀筋部 2(L5 椎間外方 6 寸)、に検出した(表 1)

診 断：本症例は中腰位で急性に発症した。右下位腰椎部の疼痛、右上殿部の疼痛、左右側屈位での右腰部への疼痛、後屈痛、圧痛が最も強く訴える部位が右 L5 椎間から椎間関節捻挫と診断した。陽関、十七椎の圧痛も見られたが、叩打痛は無く、陥凹が見られないため、棘上靭帯・棘間靭帯損傷は省いた。胸腰椎移行部から腰部までの棘突起の叩打痛は無いので脊椎圧迫骨折も省いた。本疾患は鍼灸の適応である。発症の翌日から治療を開始できることから、早い期間で症状の緩解をみる事が可能と推測した。

対 応：これは腰の下の方にある関節の捻挫によるものです。心配されていた骨折やヘルニアの症状とは違いますよ。鍼治療で捻挫により傷ついたところと、痛みが出ている所の血液循環を良くすることで、痛みが和らぎ、傷ついたところを速やかに修復する働きがあります。鍼治療で早く良くなり、痛みは和らぎますよ。

治療・経過：鍼灸治療は、障害されていると推測される右 L5 椎間関節部の血液循環改善による消炎作用による愁訴の緩解を目的に行った。治療体位は腹臥位で、下腿前面に高さを調整したタオルを置き、膝関節を経度屈曲した姿勢で治療を行った。鍼は全てステンレス鍼を使用した。1 寸 6 分 - 3 番(48 mm - 0.20)を用い、陽関、十七椎を取穴。直刺にて 2cm 刺入。2 寸 - 5 番(60 mm - 0.24)を用い、左右 L4 椎間、左右 L5 椎間、上胞背、腰眼を取穴。直刺にて 4cm 刺入。3 寸 - 5 番(90 mm - 0.25)を用い、中臀筋部 1、中殿筋部 2 を取穴。直刺にて 6cm 刺入。疼痛部位に関係する筋肉の脊柱起立筋と中殿筋の筋緊張と血液循環改善を目的に 1 寸 6 分 - 3 番(48 mm - 0.20)を用い、左右の三焦兪、腎兪を取穴(図 3)。直刺にて 3cm 刺入。3 寸 - 5 番(90 mm - 0.25)を用い、左右の環跳を取穴(図 3)。直刺にて 6cm 刺入。全て 15 分間置鍼した(図 2、3)。抜鍼後前後屈動作をしてもらおうと、痛みは減少したことを実感してもらえた。

生活指導：横向きになったり、枕の高さを変えたりして、痛みが出ない姿勢で寝るようにしてください。家族の方にしてもらっているマッサージ等は痛みがあるうちは受けないでください。マラソンの練習もしたいと思いますが、今は休んでください。痛みが減少したら、少しずつ走るようにしていきましょう。

第 2 回(12 月 8 日、15 日目)治療翌日は前日より痛みは減少した。仕事には行けている。ただ、発症した中腰から上体を起こす姿勢は痛みがあ

り、まだ怖いとのこと。治療 3 日目から普段よりゆっくりで距離も短くランニングをしてみたが、痛みが増強することは無かった。前屈時の痛みは減少した。治療は前回と同様。ランニングシューズのアドバイスを求められる。靴底がすり減っていたので、これを使用し続けると腰にも負担がかかることと、実際のサイズより大きめを使用しているので購入の際は適切なサイズを購入する事をアドバイスする。

第 3 回(1 月 11 日、46 日目)日常生活では痛みを感じない様にまでなった。ランニングも発症前と同じ距離を走れる様になった。前回より減少したが走った後に多少前屈時の痛みはある。治療は同様。

第 4 回(1 月 31 日、66 日目)走った後でもほとんど痛みを感じない程度まで改善した。前屈時の痛みもほとんど感じない。マラソンも順調に走れそうだとやっている。治療は同様。

第 5 回(2 月 6 日、72 日目)痛み無くマラソンも走れた。目標としていたタイムでゴール出来たと報告してくれた。走り切れた事と前屈痛もないので症状は緩解したとみて治療を終了した。

考 察：本症例の急性腰痛は椎間関節捻挫によるものと診断した。以下にその理由を述べる。

1. 中腰位で急に腰痛が発生した。
2. 疼痛部位が下位腰椎部である。
3. 圧痛が右 L5 椎関に検出された。

なお、臨床症状および発症条件から以下の類症疾患を除外した。

1. 筋・筋膜性腰痛

下位腰椎部の疼痛であり、圧痛は椎間関節部の右 L5 椎関に検出された。

1. 椎間関節症

症例に慢性腰痛の既往は無く、今回が初めての腰痛である。

2. スプリング・バック

圧痛が陽関や十七椎に検出されるが、陥凹が見られないため。

3. 脊椎圧迫骨折

年齢が 36 歳と若く、叩打痛が陰性である。

4. 仙腸関節障害

ニュートンテストが陰性である。

5. 腰椎椎間板ヘルニア

下肢への痺れが無く、下肢伸展挙上テストが陰性である。

以上、受傷機転、受傷時の疼痛発生部位、診察所見および除外診断から本症例を椎間関節捻挫と診断した。本症例は身長からすると平均よりも体重の重さが目立ち、腰椎の前彎が減少しており、また股関節の内・外旋も硬さがみられた。普段のマラソンの練習と介護の仕事での前後屈動

作の負荷が重なっていた。そこに急に中腰の姿勢を取ったことで下位腰椎部の疼痛を誘発したものと推測した。椎間関節捻挫には、経験的に鍼灸治療が有効と考え、また早い期間で症状は緩解するものと推定した。本症例はマラソン大会に出場したいという強い意志があった為、治療にも積極的であったが、治療3日目からランニングを開始し、こちらが思っていたよりも早い段階から練習を再開していました。今後何日は休んで下さい！や次回来院後から走って下さい！と具体的にアドバイスする事を課題にしたい。4回の鍼治療を行った結果、フルマラソンを走りきれ、症状の緩解を認め治療を終了した。本症例の様な椎間関節捻挫には、鍼治療は妥当であったと考察する。

経穴の位置

陽関	L4-L5 棘突起間
十七椎	第5腰椎棘突起直下
L4 椎関	L4-L5 棘突起間の外方 約 2cm
L5 椎関	L5-S1 棘突起間の外方 約 2cm
上胞盲	上後腸骨棘外下縁
腰眼	第4腰椎棘突起の外 3寸5分
中臀筋部 1	L5 椎間外方 3寸
中臀筋部 2	L5 椎間外方 6寸

参考文献：省略

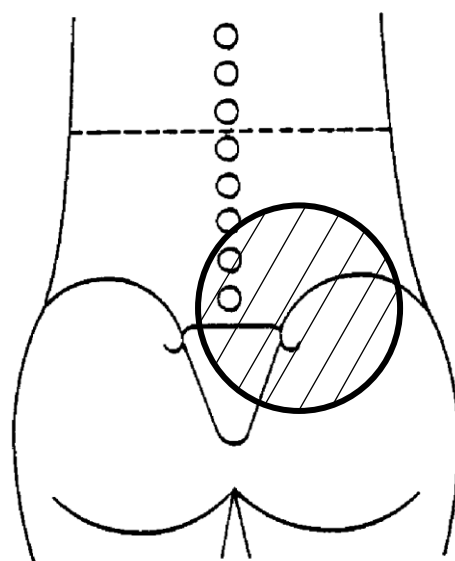


図 1 疼痛部位

表 1 初診時の診察所見

腰 痛

平成29年 11月 24日

1 側 彎	♀ (N) ♀	7 股内旋 右 - 左 +
2 前 彎	正 増 (減) 逆	8 股外旋 右 - 左 +
3 階段変形	(-) +	
4 前屈痛	- (+) 45	
5 左側屈痛	- (+) 48	
	左 (右)	
5 右側屈痛	- (+) 52	
	左 (右)	
6 後屈痛	- (+)	
9 ニュートン	(-) +	
10 叩打痛	(-) +	

2. 腰椎の前彎が減少

7. 左右とも股関節内旋で痛みは出現しないが、可動域の固さはあり。

8. 左右とも股関節外旋で痛みは出現しないが、可動域の固さはあり。

その他、左右とも下肢伸展挙上テスト陰性。

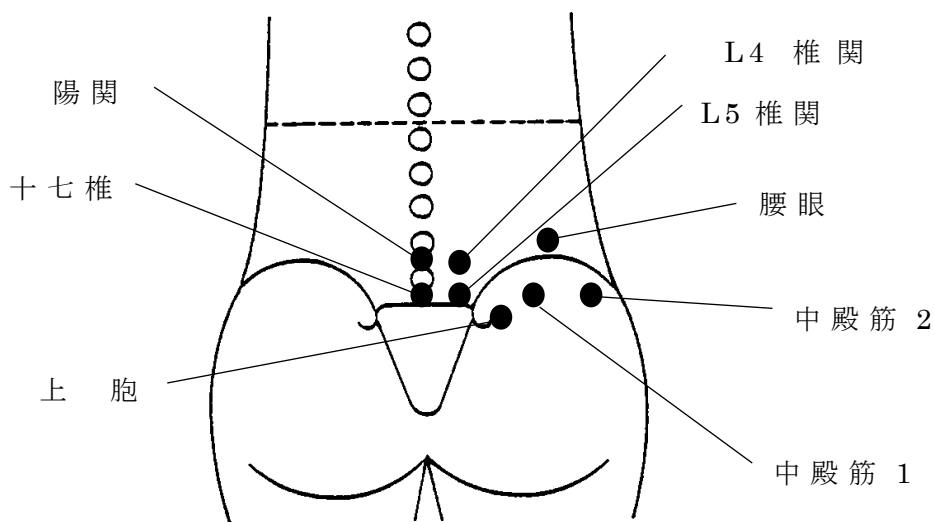


図 2 治療点

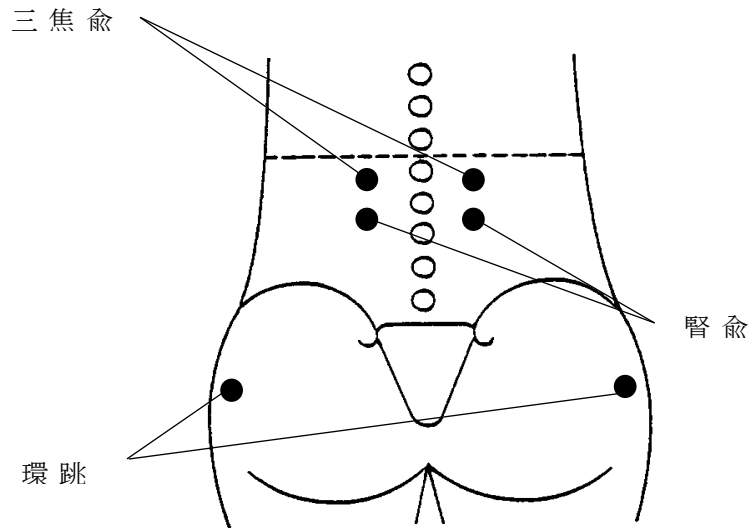


図 3 治療点

表 2 治療経過

殿

Pain Scale

Record NO. 1
平成 29 年 11 月 24 日

前屈時痛

あなたの痛みの程度を下の線上に○印で記してください

痛まない

最高の痛み

軽い痛み
中等度の痛み
高度の痛み

殿

Pain Scale

Record NO. 2
平成 29 年 12 月 8 日

前屈時痛

あなたの痛みの程度を下の線上に○印で記してください

痛まない

最高の痛み

軽い痛み
中等度の痛み
高度の痛み

第2回 15日目

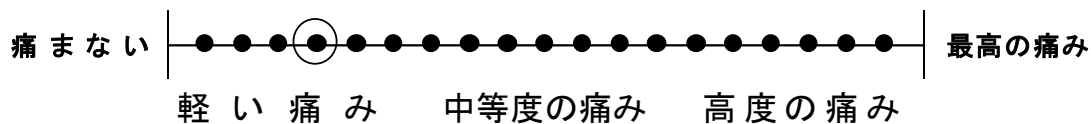
殿

Pain Scale

Record NO. 3
平成 30 年 1 月 11 日

前屈時痛

あなたの痛みの程度を下の線の上に○印で記してください



第3回 46日目

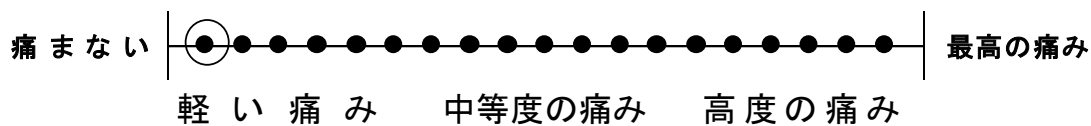
殿

Pain Scale

Record NO. 4
平成 30 年 1 月 31 日

前屈時痛

あなたの痛みの程度を下の線の上に○印で記してください



第4回 66日目

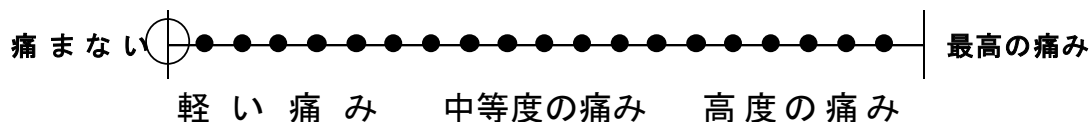
殿

Pain Scale

Record NO. 5
平成 30 年 2 月 6 日

前屈時痛

あなたの痛みの程度を下の線の上に○印で記してください



第5回 72日目