

KOTONOHA



新年のお慶びを申し上げます

おかげさまでKOTONOHAは6年目を迎えました。これからも身近な健康情報、同僚の取組みなどをお届けしてまいります。皆様の健康維持のお役に立てるよう精進いたします。

その背中・腰の痛み、大丈夫？

背中が痛い時に考えられる病気やケガはさまざまで、姿勢が悪いことで起こるコリや筋肉痛、疲労もありますが、がんや心臓疾患などの深刻な病気が隠れていることも。気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう！万が一病気であっても早期発見で治療を開始することが可能です！



【背中の右側が痛む場合】

この部位に痛みが出やすい疾患として、肺に関わる病気や肝炎、十二指腸潰瘍、腎盂炎、腎結石などがあります。肺炎、胸膜炎、肺塞栓症、気胸などの肺に関わる病気は、肺の周りを包む胸膜の痛みが背中まで広がることもあり、背中の上部が痛むこともあります。

【背中の真ん中・全体が痛む場合】

椎間板ヘルニアや変形性脊椎症などの可能性があります。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどのウィルス感染や体中に菌が回る敗血症なども背中全体に痛みを感じる場合があります。

【背中の左側が痛む場合】

左側で特に上部が痛む場合は、心臓疾患が考えられます。狭心症や心筋梗塞では心臓周辺から背中にかけて「握られるような」激痛が特徴です。左側下部が痛む場合はすい臓の疾患が考えられます。特に脂っこい食事の後や過度のアルコール摂取の後のみぞおち付近から痛む場合は急性膵炎の可能性があります。

また、背中の真ん中に鈍痛を感じる場合は、様々な臓器の障害の可能性があります。腹腔内の背中側には腎臓、尿管、膀胱、すい臓、十二指腸、腹部大動脈など多数の臓器が接しているため、これらの臓器に障害が起こると背中の真ん中に鈍い痛みが生じることがあります。すい臓がんの初期には自覚症状がなく、長引く背部痛で初めて発見されることもあるので注意が必要です。

こんな痛みは急いで！！～受診の目安～

■急に強い痛みが現れた

突然激しい痛みが現れた場合は、大動脈解離や心筋梗塞など、緊急性が高く重篤な病気である可能性があります。一刻も早く病院を受診しましょう！！

■痛みの感じがいつもと違う

普段感じる筋肉痛や背中のコリなどと明らかに違う痛みの場合は、何か別の原因かもしれません。痛みが増してくる可能性があります。注意しましょう。

■痛む位置が、時間が経つにつれて変わってくる

痛む位置が時間の経過によって変わってくる場合も注意が必要です。特に痛みの範囲が最初に感じた時より広がっている場合は早めに受診しましょう！

■過去にがん（悪性腫瘍）を患ったことがある

背中の痛みには、すい臓がんや食道がん、背骨への転移などが隠れているケースもあります。特にすい臓がんの場合は背中に痛みを感じる時点ですでに進行している可能性があります。早急に受診しましょう。

■微熱、寝汗、体重減少など、全身の症状がある

背中の痛みだけでなく、微熱や寝汗、食欲低下、体重減少などの症状が3週間以上



何科を受診すればいい？

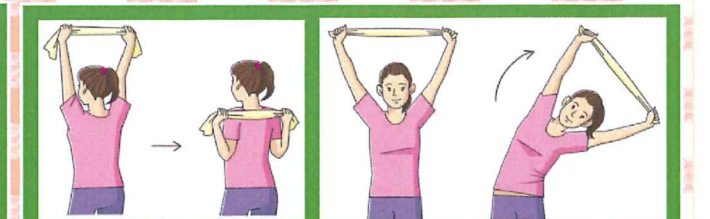


循環器内科	高血圧、糖尿病、脂質異常症など動脈硬化のリスクが高い人が、特にきっかけがないのに突然、背部痛が出現した時は 心臓疾患の可能性が高く、特に移動する痛みは緊急性が高い。早めに救急外来を！
消化器内科	食事を摂ると症状が悪くなる場合、食道、胃、十二指腸、胆のうなど消化器系の異常が疑われます。数週間続く背部痛に体重減少や微熱などを認める場合は 食道がんや膵がん などの可能性があります。
泌尿器科	下腹部痛や排尿時の痛み、残尿感や血尿などの症状が出ている場合は膀胱や腎臓の疾患である可能性があります。明け方の突然の背部痛と血尿は尿管結石のサインです。早めに受診しましょう。
婦人科	生理のリズムに合わせて出てくる背部痛は、子宮内膜症や子宮筋腫などが疑われます。特に、不正出血を伴う場合はその可能性が高い。妊娠の可能性がある場合は子宮外妊娠の可能性もあります。
整形外科	受傷原因がはっきりしている場合は患部が炎症を起こしていると考えられますが、痛みの場所から下にしびれが広がる、歩くと両足にしびれが広がるという場合はレントゲンやMRIが必要になることも。
かかりつけ医・総合診療科	痛みの原因に心当たりがない場合はペインクリニックを受診することをお勧めします。受診先に迷う場合はかかりつけの内科を受診するか、原因不明の症状を診断する専門の総合診療科をお勧めします。

緊急性がない場合はストレッチがおすすめ！

①寝たまま膝を抱え左右にゴロゴロ10秒！

②タオルを使って5～10回



③座ったままでもOK5～10回

