

仙腸関節障害

本ニュースの254号では**トリガーポイント注射**を取り上げ私自身の体験を紹介しました。私の腰痛に対して劇的に効果があった注射ですが、何故治るのかは不明でした。当時は確かに主治医から**ブロック注射**という言葉も聞いていたのですが、トリガーポイント注射という私には耳慣れない言葉も耳にして、その注射に興味が集中してしまいつきり自分が筋膜性腰痛症だと思い込んでいました。

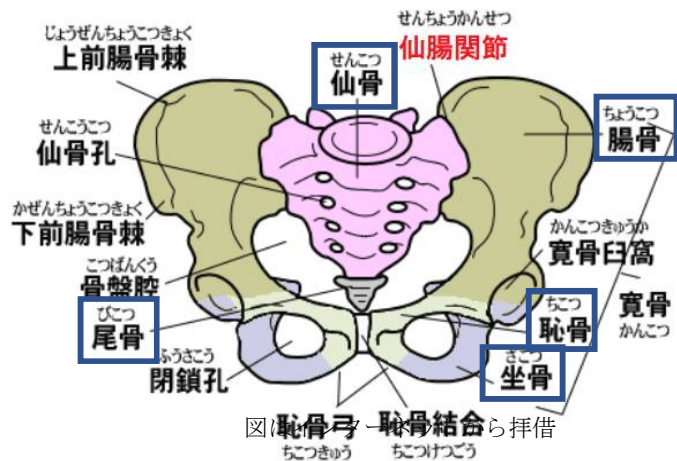
最近、主治医に詳細に話を聞く機会があったのですが、実際には**仙腸骨関節障害**に伴う腰痛で、**仙腸骨関節へのブロック注射**だという話でした。今回は薬とは直接関係ありませんが主治医の話や私なりに調べた仙腸関節に関する話題です(日本仙腸関節研究会ホームページ記事も参考)。

1) 仙腸関節とは

右図は**骨盤**を示した図です。今回の話題を書くまで私自身は骨盤が色々な骨で形成されているとは知らなかったのですが、**腸骨**、**恥骨**、**座骨**、**仙骨**、**尾骨**で形成されています。仙骨は**背骨**を形成している下の方の骨になります(上から**頸椎⇒胸椎⇒腰椎⇒仙骨⇒尾骨**)。仙骨は元々椎骨状であったものが成長過程で融合したもののようです。

そして**仙骨と腸骨の間**にあるのが、**仙腸関節**(右図赤字部分)で、周囲の**靭帯**により**強固に連結**されています。そしてこの関節

は**3～5mm程度**の**わずかな動き**しかしない体の関節の中では希有な存在になります。



2) 仙腸関節障害とは

仙腸関節は骨盤部分の根元から脊髄のバランスをとっていると考えられており、**中腰での作業や不用意な動作**(ぎっくり腰の原因の一部も含まれるようです)により、もしくはその**繰り返しの負荷**で**微小な不適合**が生じて、**痛みが発生**します。同様に痛みを感じる腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア等との区別も必要になるため鑑別できる医師も多くはないようです。

3) 治療

仙腸関節にキシロカインのような**局所麻酔薬**を注射する**ブロック注射**があります(以前、私が受けた治療法で、その注射のポイントを見つけるのも技術がいるようです)。これで痛みが軽減すると**仙腸関節の適合が良くなり回復**に向かうのですが、何故、キシロカインのような作用時間の短い薬で効果が出るのかはやはり不明です。注射以外には**骨盤ゴムベルト**で骨盤を支える方法や**関節運動学的アプローチ**の方法もあり、これらの治療をしても日常生活に支障を来すようなケースでは仙腸関節の微小な動きを止める**手術**もあるそうです。

(終わり)