

◆腰痛になったときのチェックリスト

1 自己管理してはいけない腰痛

- ① 転倒、転落など、外傷後の痛みで日常生活に支障が出る。
→ 骨折の可能性
- ② うつぶせでじっとしても痛い、楽な姿勢がない。
→ 重篤な疾患が原因の可能性
- ③ 強い痛みがお尻からひざの下まで放散する。
→ 神経根*症状
- ④ 会陰部周囲のしびれや灼熱感、あるいは尿が出づらいことがある。
→ 馬尾*兆候
- ⑤ 足の脱力感がある。例えば、踵歩きが片足でしにくい。
→ 筋力低下

左の①～⑤に1つでもあてはまる

特異的な腰痛

必ず医療機関へ

*神経根、馬尾はP.12下図参照

上の①～⑤にあてはまらない

2 自己管理できる腰痛

- 腰痛と姿勢や動作の関与が明確かつ一貫性がある。
楽な姿勢が必ずある。
→ 脊椎の不具合

3 自己管理できる可能性のある腰痛

- 心的ストレス(不安、不快、負担感など)が高まると痛みが出やすい。器質的な原因が明確でない以下のような症状が1つ以上伴う。
(睡眠障害・抑うつ、頭痛、めまい・耳鳴り、肩こり、息苦しさ・動悸、胃の不調・吐き気・下痢)
→ 脳機能の不具合

非特異的な腰痛の可能性が高い

異的腰痛である可能性が高いので、まずは整形外科へ行って診察を受けましょう。
それ以外の人のほとんどは、脊椎の不具合によつて起る「自己管理ができる非特異的腰痛」です。いわゆる「ぎっくり腰」も、これに含まれます。①～⑤に当てはまらなければ、心配

のなない青信号の腰痛の可能性が高いと考えてください。
姿勢や動作との関係に注目する
●「**髄核**」のずれが痛み**の原因**に
私たち人間の脊椎は、椎骨と椎間板が交

「腰の痛み」をコントロールしよう

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、気になる自覚症状のうち

男女合わせて最も多いのが「腰痛」です。

腰痛の最新治療・研究に取り組む松平先生に、

その対処法と予防法を聞きました。



松平浩先生(関東労災病院 勤務者筋・骨格系疾患研究センター員)
(まつだいら・こう)医学博士。1992年順天堂大学医学部卒業。東京大学整形外科 腰椎・腰痛グループ・チーフ。英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンター留学などを経て、2009年より現職。労働者健康福祉機構本部研究ディレクター兼務。
●松平先生の腰痛情報は、労災疾病等13分野研究普及サイト http://www.research12.jp/22_kin/ をご参照ください。

受診すべき腰痛の見分け方

●85%は心配のない腰痛

「腰が痛くて座ってられない」「ぎっくり腰を起こしてしまつて」。病院には、毎日、腰の痛みを訴える患者さんが大勢訪れます。しかし、実は、診察や画像診断の結果、「腰椎椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」「骨粗しょう症による圧迫骨折」などの病名がつき、医療機関での治療が必要な「特異的腰痛」は、そのうちの15%程度に過ぎません。約85%の人は、重大な異常がなく、自己管理が可能、あるいは、自己管理できる可能性が高い「非特異的腰痛」です。医療機関へ行かない人も含めれば、90%以上の人が非特異的腰痛と考えられます。

非特異的腰痛などと聞くと、少し難しく感じるかもしれませんが、「はつきりとした病名はつかず、レントゲンやMRI(磁気共鳴画像)で異常があるといわれても、過度に心配する必要のない安全な腰痛」という意味です。非特異的腰痛は、脊椎(背骨)の不具合に加え、脳機能の不具合(後述)から起こる場合があります。

●チェックリストで判定してみよう

腰に痛みがあるときには、左のチェックリストを参考に、すぐに受診したほうがよい状態なのかどうかを見極めることが重要です。

①～⑤のどれか1つでも当てはまる人は、特

互にゆるいカーブを描き、頭と身体を支えています。椎間板の中には、半透明ゲル状(ゼリー)のような半固形状態)の物質からなる「髄核」があつて、クッションのような役割を果たしています。

髄核の本来あるべき位置をわかりやすく描いたのが12ページ下のイラストです。これが理想的な髄核の位置ですが、日常生活や仕事をしている間に、この髄核の位置が変わり、その状態が続くと痛みや違和感を生じ、「腰が痛い」「腰の辺りが重い」と感じるようになります。

●「ずれ」を修正する簡単な体操

12ページ右図のようにデスクワークなどで座っている時間が長い人や看護師、介護ヘルパーなど前屈みになることが多い人は、後方(背中)の方向に髄核の位置が変わり、脊椎の不具合が起こりやすくなります。逆に、左図のように、立ち仕事の人、ハイヒールで歩いたとき、長時間歩いたときなどには、前方(おなかの方向)へ髄核の位置がずれた状態になります。

髄核のずれを修正し腰痛を予防するには、後方へずれたときには「腰を反らす」これだけ体操、前方へずれたときには「腰を屈める」これだけ体操をすれば髄核は本来の位置に戻ります。試しに、座った状態や前屈みの姿勢が長く続いたときには「腰を反らす」これだけ体操、立ちっぱなしの状態が続いたり、長く歩いたと

きには「腰を屈めるこれだけ体操」を実践してみてください。

「これだけ体操」で腰痛予防

●介護職員の腰痛状況が改善

長年、腰痛に苦しんでいた方々は、「そんなに簡単に改善できるわけがない」と思われるかもしれませんが、脊椎の不具合による腰痛の予防・改善には、「これだけ体操」の習慣化が重要です。

実際に、高齢者施設で介護職員に「腰を反らすこれだけ体操」を1年間習慣化する仕組みを作っていたところ、仕組みを作らなかった群と比べ職員の腰痛状況が改善し、通院や休業も減らすことができました。

介護職員は、日常的に前屈みの姿勢を取ることが多く、腰痛になりやすい職業です。仕事の合間に「腰を反らすこれだけ体操」を実践するという簡単な対策を習慣化すれば、十分、腰痛予防になりうるということがわかりました。

皆さんは、風邪やインフルエンザを予防するために、外出先から帰ったときには、手洗い、うがいをしているのではないのでしょうか。それと同じように、腰痛予防改善のための「これだけ体操」を、ぜひ、今日から習慣化してみてください。

ぎっくり腰に、安静は逆効果!?

●できるだけ普段どおりの生活を

ところで、「またぎっくり腰を起したら大変だから」などと考え、腰を大事にし過ぎている人も多いのではないのでしょうか。実は、ぎっくり腰に安静のし過ぎは禁物で、脊椎の不具合（髄核のずれ）が生じたままになり、かえって再発したり慢性化したりします。

私たちは、ぎっくり腰で受診した人のうち、「治るまで安静にする」ように勧められた68人と、「できるだけ普段の生活を続ける」ように指導された32人を比較する分析を行いました。その結果、次の年にぎっくり腰を再発するリスクは、安静にした人たちのほうが3.65倍も高かったのです。

欧米のガイドラインでも、非特異的腰痛の急性期、亜急性期に対しては、「できるだけ普段の活動を維持するよう助言する」「安静臥床は勧めない」というのが常識になっています。

腰に負担をかけない姿勢を

●ひざや手をしっかり使う

また、腰痛を予防するためには、普段の何気ない動作で腰に負担をかけ過ぎないようにするのがポイントです。

例えば、前かがみになって手を伸ばして遠

◆腰痛を予防する「これだけ体操」

前方への軽いずれが出たとき

立ち仕事が多い、長く歩く

“反り過ぎ” 負荷

椎間板の中の髄核が前にずれる

腰を屈めるこれだけ体操

髄核を後ろに戻す

両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり背中を丸めて床を見ながら3秒間保持する(1~2回)

後方への軽いずれが出たとき

デスクワークや介護などで前屈みになる

“前屈み” 負荷

髄核が後ろにずれる

腰を反らすこれだけ体操

髄核を前に戻す

脚を軽く開き、ひざを伸ばしたまま上体を、ゆっくり息を吐きながら最大限反らして3秒間保持する(1~2回)

← 正常な腰椎

← 髄核が本来あるべき位置

ずれない状態

ここがポイント!
どちらの体操も、違和感を感じた場所をしっかりとストレッチするイメージで!

脳機能の不具合による腰痛とは

●ストレスと上手に付き合おう

一方、心理的なストレスが強いと、痛みを強く感じたり慢性化しやすくなります。腰痛や背中の張り以外に、うつ症状や頭痛、めまい・耳鳴り、肩こり、息苦しさ・動悸、胃腸の不調などをいくつか抱えている人は、脳機能の不具合による腰痛である可能性があります。

こうした脳機能の不具合による腰痛を起ささないためには、仕事とプライベートの切り替えを明確にし、ストレスと上手につきあうことが大切です。生きていく上でストレスがあるのは当然です。「ストレスがたまったなあ」と思った日には、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素

運動を疲れないう程度に行うことも有効です。また、周囲の人に話を聞いてもらったりして、ストレスをためこまないようにしましょう。

サトウのおすすめ製品 (詳しい紹介は21ページへ)

活動的な体を維持したい方に

サトウグルコサミンMSM [健康食品]



つらい腰痛、神経痛、しびれ感、肩・首すじのこりに

ユンケルB12アクティブ [第3類医薬品]

