

## 腰痛の予防に向けて

### だれもが経験する腰痛

私たちは、直立姿勢を保持するのに腰椎が前弯し、椎間板や椎間関節に大きな力が加わることによって腰痛を得たと考えられています。人類の進化の代償のひとつと言われるゆえんです。厚生労働省の「国民生活基礎調査（2019）」によれば、腰痛は男性の自覚症状の第1位、女性では肩こりに次いで第2位を占め、84%の人は人生の何処かで腰痛を経験しています。ぎっくり腰（欧州では「魔女の一撃」と呼ばれます）や腰椎の圧迫骨折は、激しい痛みが出現することで受診のきっかけとなることが多いと言われています。



### 痛みの成り立ちの複雑さ

痛みには常に、からだの苦痛とこころの苦痛が混在していて、これらがさまざまに差しひびいて感覚や情動の不快な体験となっていきます。ものの受けとめや周囲の人とのかかわりだけからでも、痛みを来たして長いこと続くことがあります。痛みは発生機序により、侵害受容性疼痛（nociceptive pain）、神経障害性疼痛（neuropathic pain）、侵害可塑性疼痛（nociplastic pain）の3つに分類されています。腰痛の多くは骨や軟部組織からの痛み（侵害受容性疼痛）と神経組織からの痛み（神経障害性疼痛）です。そして、第3の認知や情動が背景にある痛み（侵害可塑性疼痛）があります。この痛みは大脳皮質の痛みの情報処理の誤りから生じていると考えられています。

### 隠れている病気

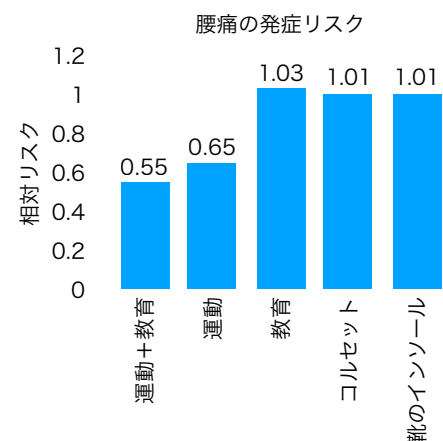
腰痛のなかには、転移性脊椎腫瘍や化膿性脊椎炎のような重篤な病気が隠れていることがあります。腰痛が脊椎以外の病気によって起こることもあります。腹部大動脈瘤は拡大によって周囲組織を圧迫することから腰痛を生じることがあります。解離性大動脈瘤は急激に発症した激しい背部痛に加え、意識障害やショックを来します。尿路結石は強い腰痛の発作が典型で、血尿を多く伴います。腎盂の結石が尿管に落ちて閉塞すると脇腹から背中にかけて激しく痛みます。子宮内膜症や卵巣嚢腫は腰からお尻にかけて鈍痛や圧迫感があり、月経周期に伴って痛みがみられます。胃・十二指腸潰瘍、胆石症、膵炎は、腹痛や悪心だけでなく腰痛を呈することがあります。

### 生活習慣病や職業病としての腰痛

脊椎外科の専門医により作成された「腰痛診療ガイドライン（2019）」によれば、腰痛の発症リスクは、低体重でも肥満でも、普段から運動しないことでも増大します。喫煙と飲酒も発症リスクや有病率を高めるとされています。私たちは農作業に従事したり看護師が患者を持ち上げたりすることで腰痛が起こることをたやすく想像できます。しかしながらガイドラインには、重労働は腰痛発症のリスクファクターであるものの、それよりも仕事のやりがい、職場の対人関係、能力の自己評価が、腰痛の発症や予後と強くかかわることが示唆されています。

### 運動しないと腰痛は予防できない

腰痛の予防には、右図のように運動と教育、運動は有効で、教育、コルセット、靴のインソールは有効でないことが示されています（Steffens et al. 2016）。腰痛の治療としての教育プログラムと運動療法は、専門医の指導と管理のもとに、セルフマネジメントを高めることを目指して行われています。腰痛セルフマネジメント情報サイト「腰痛ケア.COM（<https://yo2care.com>）」には、脊椎の並びの調整、体幹深部筋の賦活、脳の内因性物質の活性化を目指した、腰椎の改善だけでなく予防に活用できる運動療法が提案されています。



Steffens, D. et al. Prevention of low back pain. A systematic review and meta-analysis. JAMA Intern. Med. 176, 199-208 (2016).

(2021/11/17)