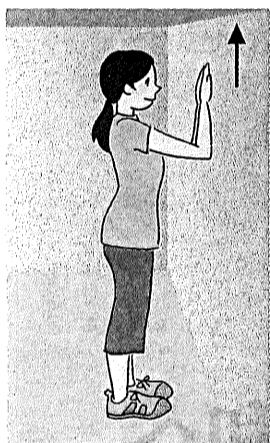


# びっくり! 腰痛 最前線

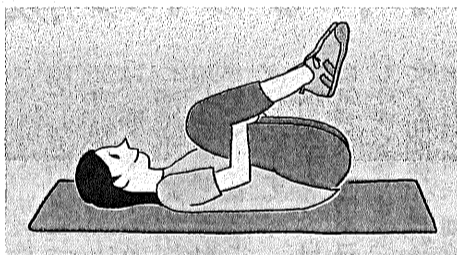


## 体操で予防



### ◀壁伝い背伸び

壁から10cm離れて立ち、両手、両肘を壁につけます。息を吐きながら両手を壁伝いに上げていき、体を伸ばします。十分に伸びた状態で30秒間静止。毎日10秒ずつ増やし、3~5分間続けることを目標に。



※体標に不安がある人は無理せず、注意して行ってください

▶両もも抱え込み  
太ももの裏側を抱え、胸に引き寄せ10秒間静止。慣れてきたら30秒に。朝昼晩5~10回ずつ。

ぎっくり腰になると、「とにかく安静に」と言われてきましたが、最近では、適度な運動を勧めるなど、腰痛全般の対処法に変化が出てきました。痛みの原因についても、身体面だけでなく、心理的な要因を指摘する専門家も増えています。福島県立医科大学津医療センター(会津若松市)整形外科・脊椎外科学講座の白土修教授らに腰痛の新しい常識を聞きました。(多賀 洋子)

## 早く治るコツ 痛み抑え動くこと

「ぎっくり腰(急性腰痛)は、かつては「1週間ほど安静にする」というのが一般的な対処法でした。ところが、これと対照的な見解を示した論文がアメリカで発表されました。



白土修教授

急性腰痛で2日以上絶対安静は、むしろ逆効果だと論証されました。白土教授は「人が丸1日寝たきりしていると、筋肉は5%落ちます。その状態が数日続けば、背骨を支える筋肉も落ち、かえって痛みが増し、治りも悪くなるということ

なんです」と解説します。もちろん、強い痛みがある状態では動けません。しかし、「腰をかばって1、2週間も寝たきりになるのではなく、鎮痛剤などで痛みを抑え、可能な範囲で動いてみるのが早く治るカギ」と言います。

白土教授は、2012年発行の「腰痛診療ガイドラ



米延策雄教授

腰痛患者は全国に2800万人いると言われている。その85%は原因が特定されていないそうです。一般的にレントゲンやMRIを使えば原因が特定できると考えがちですが、ガイドライン策定メンバーの滋慶医療科学大学院大学(大阪市)の米延策雄教授は「MRIなどの画像診断は、骨折など重大な病気が潜んでいないかを見るため、

## 全国に患者2800万人 ストレス 長期化の原因か

イン(日本整形外科学会)日本腰痛学会監修(策定委員会の委員長を務め、こうした新しい対処法を盛り込みました。ガイドラインにもありますが、腰痛にはがんなど命

に関わる病気が潜んでいた、骨粗しょう症などで骨折につながる恐れがあったりするため、自己診断は厳禁。まずは、整形外科、脊椎外科などで診断してもらうことが肝心です。

画像だけで痛みの原因をすべて明らかにすることはできません。逆に、痛みの原因をとことんはつきりさせようとすると、検査漬けになり、患者さんの身体的、経済的負担が大きくなってしまいます」と話します。重大な病気の場合は、通常の画像診断で分かるそうだが、「そうでない腰痛のほとんどは自然に治るか、症状が軽くなります」と続けま

指摘する声もあります。白土教授も、「腰痛の原因がストレスにある」という明確な根拠はまだ分かっていないとしたうえで、「職場や家庭などで不満、不安があると見受けられる患者さんの場合、腰の痛みを強く感じやすかったり、痛みが慢性化したりする傾向があります」と話します。運動などでストレスと上手に付き合うことが理想ですが、腰痛が慢性化すると、うつ状態になる場合もあり、抗うつ剤、抗不安剤も効果があるとされています。福島県立医科大学付属病院(福島市)では、長引く腰痛に対して、心のケアなど複数の分野と連携した「リゾン療法」という治療を全国に先駆けて行っています。

白土教授は「まだ治療の頻度は低いですが、将来的に、受け入れる体制を整えることは必要だと思えます」と話します。