

# メディカル最前線

厚生省が昨年発表した全国調査によれば、日本では約2800万人が「腰痛」に苦しんでいるという。国民病とも呼べる存在だが、実は科学的に誤った知識が広まっている病気でもある。「まずレントゲンを撮って」とりあえずは安静に」といった腰痛治療の常識は必ずしも正しくない。最新の知見をもとに痛みとの戦い方を探った。



「原因不明」だから一言して諦めることはなし。

85%は「原因不明」でストレス由来も

2800万人が悩む国民病

# 「腰痛」は動いて治せ

ジャーナリスト  
**鵜飼克郎**  
UKAI Yoshio  
と本誌取材班

●レントゲンを撮っても腰痛の原因は見つからない  
日本整形外科学会・日本腰痛学会が発表した最新の「腰痛診療ガイドライン」(12年11月)では、「腰痛の85%は病理解剖学的な診断を正確に行な

うことが困難」とされている。同ガイドラインの策定委員会委員長を務めた白土修・福島県立医科大学会津医療センター教授が解説する。  
「背骨は一本の骨ではなく、椎骨という小さな骨が約30個

重なって形成されています。お腹側の骨の間には椎間板(軟骨)があり、背中側には太い神経が通っている。病原が胸の辺りの椎骨にあるのに、腰が痛くなることもあります。複雑な構造であるため、腰痛