

第2回  
腰痛の  
新常識編

慢性化していませんか?

# 腰と膝の 痛みの治療

～ペインコントロール～

腰痛の治療というと「まず安静」といわれてきましたが  
今では治療・予防とも世界的に安静はすすめられておらず  
かえって再発や慢性化をもたらしやすいことが分かってきました。  
今回は、腰痛対策の新常識をご紹介します。



関東労災病院勤労者筋・骨格系疾患研究センター長

松平 浩先生

まつだいら・こう 1992年順天堂大学医学部卒業、同年東京大学整形外科入局。98年東京大学整形外科腰椎・腰痛グループ・チーフ。08年英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンター留学を経て、09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。医学博士。

●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/](http://www.research12.jp/22_kin/)



約85%の腰痛は、「安静のし過ぎ」は禁物です

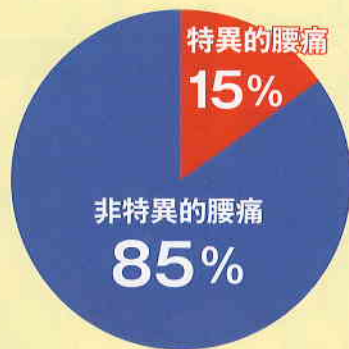
セルフケアで  
対応が可能な腰痛

原因1 脊椎(背骨)の不具合

長時間のよくない姿勢や動作による腰への負担から、脊椎機能の不具合が生じ、腰痛を招く。→中面右下参照

原因2 脳機能の不具合

心理的ストレスにより、脳内の「ドーパミン・システム」に機能異常が生じ、痛みが起こる。→中面左上参照



受診・治療が必要な腰痛

主な原因疾患

- 腰椎椎間板ヘルニア……4～5%
- 腰部脊柱管狭窄症……4～5%
- 圧迫骨折……約4%
- 感染性の脊椎炎  
がんの脊椎転移など……1%未満

腰痛で受診した人のうち、身体的な原因疾患が分かる「特異的腰痛」は15%程度。残りの85%は、原因がはっきりしない「非特異的腰痛」に分類されます。これは「心配する病気の無い腰痛」と解釈でき、その主な原因には脊椎(背骨)の不具合と、心理的ストレスに伴う脳機能の不具合があると考えられています。

受診が必要な腰痛の見分けが大切

画像検査で原因疾患（扉ページ参照）が特定できる。重篤な病気が原因のことも。

「腰痛」は病名ではなく、腰周囲の痛みや不快感をさす症状の総称です。腰痛で悩む人は多く、一生のうちに腰痛を経験する人は8割以上。さらに腰痛が原因で仕事など社会生活を休んだことがある人は、4人に1人に上ることから、腰痛は生活に支障を来しやすい症状であることが分かります。腰痛には大きく分けて次の2つがあります。

●特異的腰痛……MRIなど

痛かどうかを確認しましょう。

腰痛の見極めチェック

受診・治療が必要な腰痛

- |  |                        |
|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 転倒などの後に痛み出し、日常生活に支障が出る      | 骨折の可能性 <sup>※1</sup>   |
| <input type="checkbox"/> 横になっても痛い、楽な姿勢がない            | 重篤な病気の可能性              |
| <input type="checkbox"/> 消炎鎮痛剤を1カ月以上使用しても痛みが改善されない   | 神経根 <sup>※2</sup> の症状  |
| <input type="checkbox"/> 強い痛みがお尻から膝下まで広がる            | 馬尾神経 <sup>※3</sup> の症状 |
| <input type="checkbox"/> 肛門・性器周囲が熱くなる・しびれる、または尿が出にくい | 筋力低下                   |
| <input type="checkbox"/> 踵歩きが片足でしにくいなど、足の脱力がある       |                        |

※1 特に高齢の女性やステロイド剤を使用している場合は、骨粗鬆症による圧迫骨折の可能性がある。 ※2、3 下図参照

1つでも当てはまる場合は、精密検査や専門治療が必要な「特異的腰痛」の可能性が高い。必ず受診しましょう。

▼当てはまらない場合

セルフケアで対応が可能な腰痛

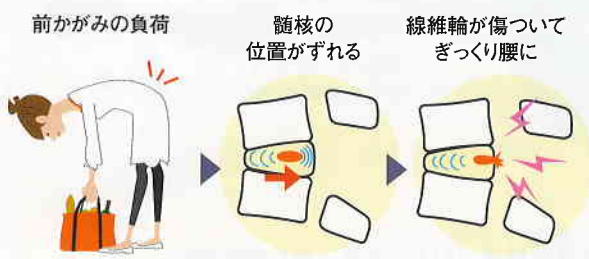
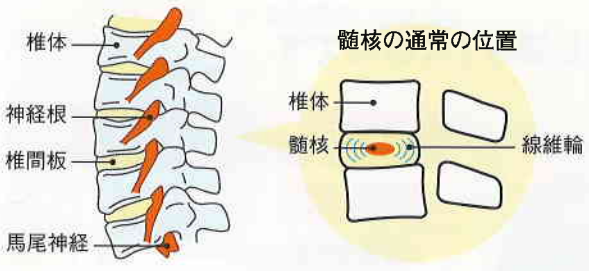
- |  |   |
|--|---|
| 脊椎（背骨）の不具合が原因                          | 脳機能の不具合が原因                                |
| <input type="checkbox"/> 腰痛と姿勢・動作関与が明確 | <input type="checkbox"/> ストレスが強まると痛みが出やすい |
| <input type="checkbox"/> 全く痛くない姿勢が必ずある |   |

主な原因の1つは「髄核のずれ」

非特異的腰痛が起こる理由の1つに、「脊椎の髄核のずれ」があります。脊椎は「椎体」が積み重なり、その間には、クッションの役割をする「椎間板」があります。椎間板の中央には、軟らかいゲル状の「髄核」があり、「線維輪（線維軟骨）」という硬い組織に囲まれています。

髄核は、姿勢による圧力変化で前後に移動しやすく、前かがみになると後ろへ、腰を反らすと前にずれる場合があります。

姿勢により前後する「髄核」の位置



前かがみになると、髄核が少し後ろにずれる。大きな負荷が瞬間にかかる、線維輪に傷が付きぎっくり腰を起こすことがある。

悪い姿勢が続くと、髄核がずれたままとなり、腰に違和感や痛みが生じます。腰に急激な力が加わった拍子に髄核が大きくずれ、線維輪が傷つく現象がぎっくり腰のパターンの1つです。また、痛みが一時的に改善されても、髄核の位置がずれたままだと再発する危険が高まり、髄核のずれをしっかりと元に戻すためには、急性期に、ロルノキシカムのような非ステロイド性消炎鎮痛剤（NSAIDs）などで痛みを軽減させつつ、早めに体を動かすことが再発の予防策になります。



心理的ストレスは  
痛みの悪循環を招く

非特異的腰痛が起こるもう1つの主な理由として、心理的ストレスによる脳内の「ドーパミン・システム」の機能異常があります。

長期間ストレスが続くと、快の感情や痛みの抑制（軽減）にかかわる脳内（中脳辺縁系）でのドーパミンという物質が分泌されなくなります。その結果、精神の安定に大切な物質セロトニンの分泌量も低下し、うつめになったり、自律神経のバランスが崩れたりし

ます。するとめまいや耳鳴り、頭痛、下痢・便秘を含む胃腸の不調といった自律神経失調の症状が現れたり、筋緊張が高まることによる強い肩こりや、背中中の張り、腰の痛みなども現れやすくなります（左図参照）。

またドーパミン分泌量の低下に伴い、痛みを軽減する働きが強いオピオイドという物質の分泌量も低下しやすくなることが分かっています。痛みがよくならないと不安が強まるなどして、よりストレスを感じ、さらに痛みが強まるという悪循環に陥りやすくなります。

"ストレスが原因"の腰痛に伴う症状

頭痛

めまい・耳鳴り

肩こり



息苦しさ・動悸

胃腸の不調

気持ちの落ち込み  
睡眠障害



腰痛以外に上記の症状が幾つか現れた場合は、心理的ストレスが原因の腰痛である可能性が。少し立ち止まって自分の「ストレス」や「負担感」を客観視することも必要。

「心配のし過ぎ」  
「安静のし過ぎ」は禁物

従来、非特異的腰痛の治療では「安静」がすすめられてきたが、最近では安静のし過ぎはかえってよくないことが分かっています。

ぎっくり腰も例外ではなく、受診した際に安静を指導された人と、できる限り普段通り動くよう指導された人との翌年の再発率を調べたところ、安静を指導されたほうは、再発リスクが3倍以上も高いことが分かりました。

の恐怖心を抱いたり、画像検査で骨のすり減りを指摘されたりすると、「腰痛が悪化するから」という理由で体を動かさなくなってしまう（恐怖回避思考）。しかし、この思考自体が心理的ストレスとなり、さらに体を動かさないことで髄核の位置がずれたままにもなり、再発や慢性化を招くことになるのです。

画像所見での何らかの異常は、腰痛のない人にもよく見られます。非特異的腰痛の場合は、画像検査の結果を気にし過ぎないほうがよいといえます。正しい腰痛の知識を持って、痛みと向き合うことが肝要です。

非特異的腰痛に影響を及ぼす「情報と思考」



再発の恐怖や、画像検査の結果に対するネガティブなイメージによる過剰な安静は、再発・慢性化の原因に。

Column 10分間動作でリラックス

一定のペースの運動を5～10分続けると精神を安定させるセロトニンが分泌される。ガムをかむだけでも立派なストレス対策に\*。またウォーキングなどの軽運動は、身体の細胞を傷つける炎症性物質を抑制する物質が出やすくなる。



\*参考：セロトニン道場 <http://www.serotonin-doujo.jp/>

「嬉しい・楽しい・リラックス」を心がけたり、10分間動作（左コラム参照）でドーパミンとセロトニンの分泌を促しましょう。

ストレス対策には、日頃から「嬉しい・楽しい・リラックス」を行おうほうが、髄核が元の位置に戻りやすくなります。

非特異的腰痛予防の両輪は「これだけ体操」とストレスケア

腰痛予防の基本は、髄核の位置のずれを放置しないことと、ストレスケアが重要です。

前かがみの姿勢や、反り腰の姿勢が続いた場合には、ずれた髄核の位置を元に戻すことをイメージして、「これだけ体操」を行います（下図参照）。すぐ

／ すぐに戻るのがポイント！／ **これだけ体操**

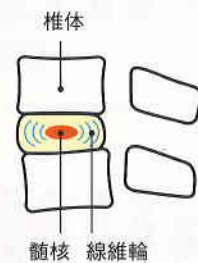
高齢者福祉施設で働く介護士を対象に、「これだけ体操」を習慣化する取り組みを行ったところ、腰痛状況が改善されました。簡単にできる体操なので、日常の習慣にしましょう。

体を反る姿勢が続いた場合



- 立ち仕事の後
- ハイヒールを履いた時
- 長時間歩いた時 など

髄核のずれのない状態

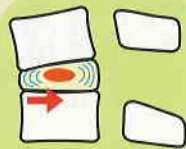


体をかがめる姿勢が続いた場合



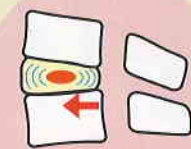
- 猫背が続いた後
- 重い物を持ち運んだ時 など

腰をかがめる  
これだけ体操  
1～2回



両足を軽く開き、息を吐きながらゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒静止。

腰を反らす  
これだけ体操  
1～2回



両足を軽く開き、膝を曲げないように、息を吐きながらゆっくりと上体をできるだけ反らし、3秒静止。

ポイント

- 同じ姿勢や動作が続いて腰のだるさを感じたら、すぐに行う
- 違和感のある部分をしっかりとストレッチするイメージで
- 余裕があれば予防のため、前かがみ作業をする前には1～2回反らしておく
- かぜ予防のために行う「手洗い・うがい」の感覚で腰のケアを!