

腰痛対策 最前線

最も身近な症状
「腰痛」の実態、
ご存じですか？



第1回

一生のうちに腰痛を
経験する人の割合83%

「腰痛」は、私たちが生きるこの現代社会において、最もありふれた症状の代表格です。皆さんの中にも、腰痛を患ったことがある方、あるいは現在も慢性的な腰痛で悩んでいる方が少なからずいらっしゃるでしょう。同僚や家族の中にも「腰痛持ち」の方が一人や二人はいらっしゃるの

ではないでしょうか。

ここで、腰痛がいかに身近な社会問題とも言える症状であるかを裏付けるデータをいくつか紹介しましょう。WHO（世界保健機関）を含む7つの世界主要機関による最新の調査報告（世界の疾病負担研究… Global Burden of Disease Study）によると、生活に支障を与える疾患の第1位は腰痛であることが、2012年末に「Lancet」という世界で最も権威のあるイギリスの医



関東労災病院
勤労者筋・骨格系疾患研究センター
センター長 松平浩

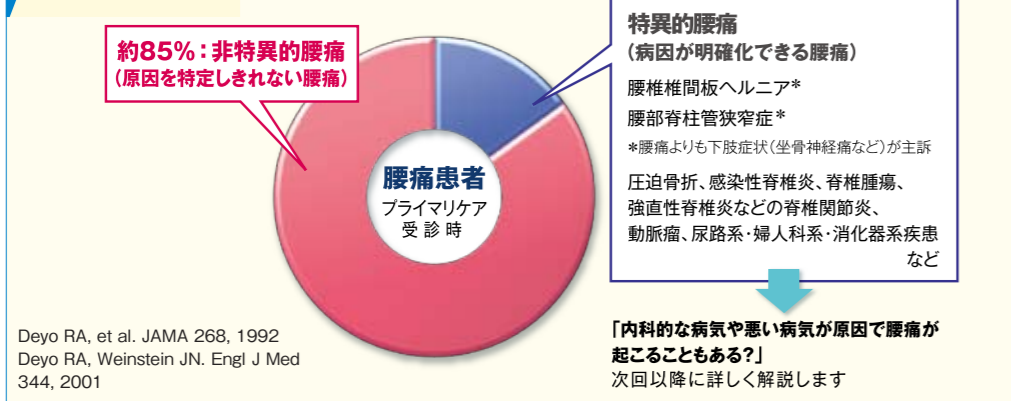
果では、第1位はやはり腰痛でした（図2）。腰痛が、我が国においても世界的にみても最もポピュラーな訴えで、社会的損失も大きい問題であるとおわかりいただけたでしょうか。

よくわかんない
「非特異的腰痛」

ところが、腰痛に対する現状の対策はうまくいっているとはいえませんが、その一番の理由は、多くの腰痛の正体がまだ明らかにされていないことにあります。

多くの人が経験しうる、いわゆる「腰痛症」は、現在の世界標準の分類では「非特異的腰痛」と呼ばれています（図3）。従来、医療機関で示されてきた診断名としては、持ち上げ動作や急な捻りなどの外傷機転、レントゲン検査による単なる画像所見、個々の医師の印象、保険請求するためにおさまりがよい病名といったことから、腰椎捻挫、変形性腰椎症、腰椎すべり症、腰椎椎間板症、筋筋膜性腰痛などと呼ばれているものが、ほぼ「非特異的腰痛」に該当します。

図3 腰痛の原因



出典：「新しい腰痛対策 Q & A21」公益財団法人産業医学振興財団

医師の診察や画像診断により原因疾患が特定できる「特異的腰痛」に対し、非特異的腰痛の「非特異的」とは、わかりやすく言えば「よくわからない」「本質を見極めきれない」

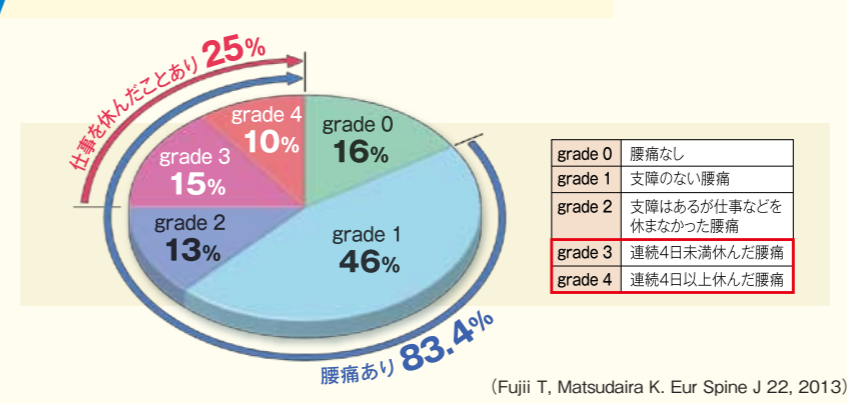
今、皆さんが頭に思い浮かぶ腰痛の治療法や予防法は何でしょうか？ もし、その方法が意義のある優れたものであったら、きっと職場を含む世の中の腰痛は、確実に減ってきているはずですが、しかし、前述したとおり現実のデータはそうではありません。ですので、腰痛に対する「今までのあなたの常識やイメージ」をリセットしてみることをお勧めします。

本連載では、相手（腰痛）の見極め方と、見極めに応じた対策を紹介していきます。最近、マスメディアでも取り上げられることが多くなっ

腰痛に対するイメージを
「リセット」してみよう

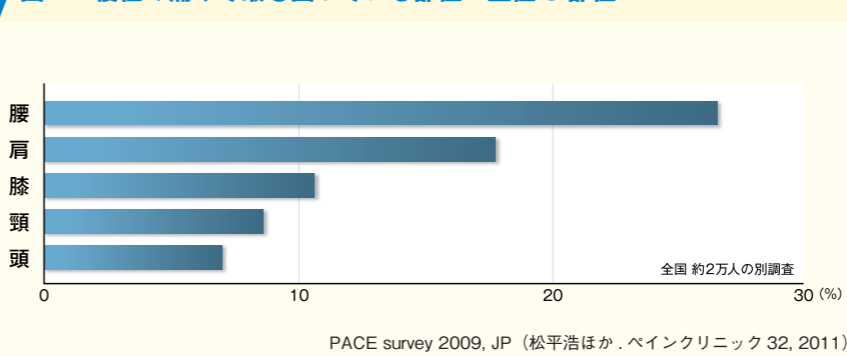
という意味です。実は、医師が診断の拠り所としていたレントゲン検査が非特異的腰痛に対しては有意義ではなく、原因や予後を理路整然と説明してはくれないことが明らかになっていきます。くり返しになります。いわゆる「腰痛症」は、病因を的確に突き詰めることが難しいため、治療や予防対策が確立しきれない現状が続いています。

図1 腰痛の生涯有訴率(全国約6万5千人の調査)



学雑誌に掲載されました。厚生労働省が公表する「業務上疾病発生状況等調査」によると、腰痛は仕事（作業）が原因で4日以上以上の休業を要した疾患の第1位でもあり、その件数は職業性疾患のうち6割を占めています。私たちが11年1月に行った全国約6万5千人を対象とした大規模インターネット調査では、腰痛を一

図2 慢性の痛みで最も困っている部位：上位5部位



生のうちに経験する人の割合は83%でした。注目すべきは腰痛で社会生活を休んだことのある方が4人に1人もいらしたことです。4日以上連続して休んだ方は10人に1人いらっしゃるいました（図1）。私たちが行った別のインターネット大規模調査（全国約2万人を対象）で慢性の痛みで最も困っている部位を調べた結

た「ストレスと腰痛の関係」や「安静治療は勧められないこと」についてもデータを踏まえ解説する予定ですので、ご期待ください。

次回、まずは「椎間板ヘルニア」といった原因がはつきりわかる「特異的」な腰痛について解説します。

* * * * *

関東労災病院
勤労者筋・骨格系疾患研究センター
センター長
松平浩（まつだいら こう）

1992年順天堂大学医学部卒業後、東京大学医学部整形外科教室に入局。98年東京大学医学部附属病院整形外科腰椎・腰痛グループチーフ就任。その後、同大学にて博士号を取得。2008年英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンターに留学後、09年から現職。労働者健康福祉機構本部研究ディレクター兼務。12年度「運動器の10年」世界運動・普及啓発推進事業奨励賞受賞。

近著に「新しい腰痛対策 Q & A21」（公益財団法人産業医学振興財団、「腰痛持ち」をやめる本）（マキノ出版）、「ホントの腰痛対策を知ってみませんか」（公益財団法人労災保険情報センター）。