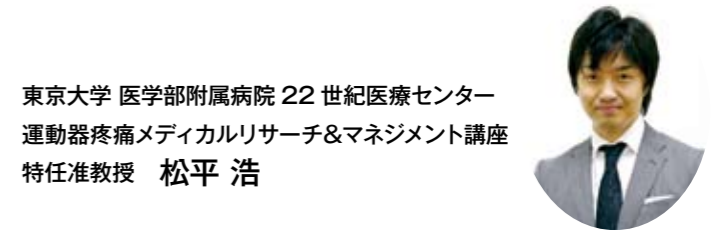


腰痛対策 最前線

第4回 新たな視点に立った これからの腰痛の捉え方



東京大学 医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座
特任准教授 松平 浩

第1回で紹介しましたが、腰痛の多くは、現在の世界標準の分類上、真の原因が特定しきれない「非特異的腰痛」に含まれます。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。

今、皆さんが頭に思い浮かぶ腰痛対策とは何でしょうか？ もし、それが理にかなったものであったら、きっと世の中の腰痛は、確実に減ってきたはずですが、現実はその

うなっています。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、新たな視点に立った対策を考える時代に入ったのです。

世界標準の捉え方 非特異的腰痛は「青信号」

椎間板ヘルニアや、危険な「赤信号」の腰痛と言われる感染や癌の転移といった原因が明確にできる特異的腰痛の見極め方などについては、

第2・3回で紹介しました。しかし実際には、特異的腰痛以外の原因を特定しきれない非特異的腰痛が8割9割を占め、皆さんが日常遭遇しやすい腰痛もこれです。

非特異的腰痛は、「原因がわからない腰痛」と考えるよりも「心配する病気がない、心配しなくてよい、青信号」（安全な状態）の腰痛なのだ」と捉えるようにしましょう。しかし、ときに仕事に支障をきたすほどの難治性の腰痛に移行してしまうことがあります。難治化する要因は、黄信号（注意が必要な要因）と呼ばれ、その多くは実は職場での問題を含む心理社会的問題（ストレス）であることがわかっていきます。

これからの捉え方 「腰と脳機能の不具合」

非特異的腰痛の危険因子としては、腰への負荷要因（人間工学的要因）だけでなく、心理社会的要因も重要です。図1は、私がこれまでに行った疫学研究の知見をまとめたものです。

明確な原因が特定しきれないもの、非特異的腰痛は姿勢や動作に関

図1 支障度の高い腰痛の危険因子

	新規発生	慢性化
人間工学的要因	持ち上げ・前かがみ動作が頻繁 25kg以上の持ち上げ動作	20kg以上の重量物取扱 and/or 介護作業に従事（持ち上げ・前かがみ・捻り動作が頻繁）
心理社会的要因	職場の人間関係のストレスが強い 週労働時間が60時間以上	仕事の低満足度 上司のサポート不足（人間関係のストレスが強い） 週労働時間が60時間以上 家族が腰痛で支障をきたした既往 抑うつ 身体化徴候

Matsuda K, et al. PLoS One 9, 2014 / Matsuda K, et al. Spine 37, 2012 / Matsuda K, et al. Occup Environ Med 68, 2011 および英文誌投稿予定の未発表の解析結果を含む

図2 非特異的腰痛の危険因子とメカニズムの関係（私案）

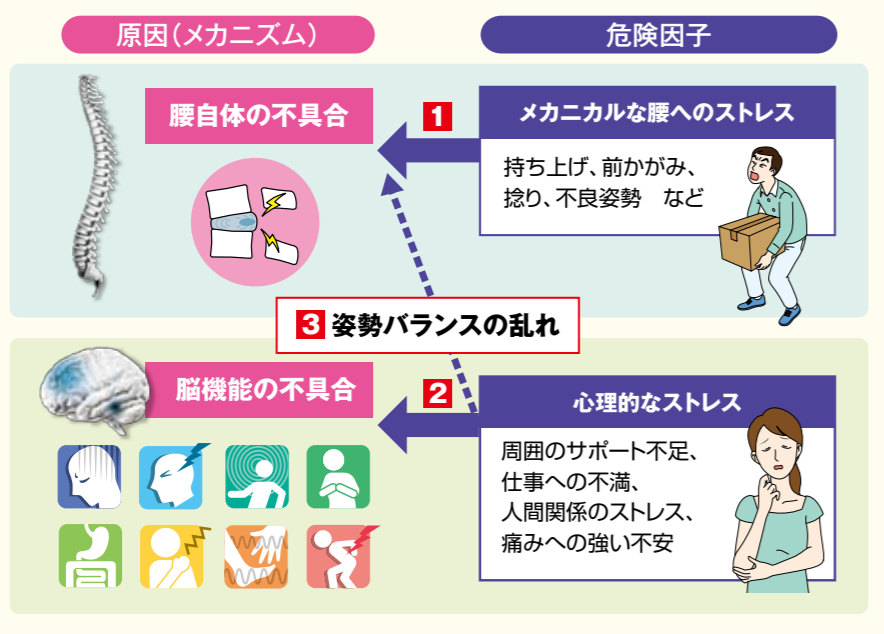


図3 精神的ストレスをきっかけとして現れる主な心身反応（うつ及び身体化）



みへの不安や恐怖といった精神的ストレスが脳機能の不具合（中脳辺縁系という部分でのドーパミンの分泌異常など）を起こすことがあります（図2-2）。その脳機能の不具合の結果として、身体化とも呼ばれる自律神経系失調症状、それに伴う筋肉などの血流不足を生じる、というメ

カニズムです。

両方の不具合は、しばしば共存し、その共存する割合は同じ人が同じ日であっても曝露される環境要因（身体的負荷と精神的負荷の状況）に依存します。このような理論で腰痛を捉えるようにすると、よくわからない非特異的腰痛の正体が見えやす

くなる、言い換えれば対策を講じやすくなります。

ストレスが腰痛を引き起こすメカニズム

心理社会的ストレスが身体の機能的な症状に現れることを「身体化」と言います（図3）。「緊張型頭痛」「ス

トレス性のめまい」「心臓神経症」「過敏性腸症候群」などが身体化に関係する病名の代表格ですが、肩こりや腰痛として現れることもあります。心臓神経症は、ストレスにより冠動脈がスパズム（血管の痙攣）を起こすものと言われていますが、腰痛や肩こりにも心理社会的なストレスによる脳機能の不具合を介したスパズム、筋肉の血流不足が強まって起こるタイプがあってもまったく不思議ではありません。

一方、ストレスは、いわゆる「ぎっくり腰」の発生リスクを高めることもわかっており、脳機能の不具合とは別のメカニズムが関与しています。精神的ストレスを抱えた状態で持ち上げ作業をすると、作業時の姿勢バランスが微妙に乱れて椎間板への負担が高まります（図2-3）。つまり腰自体の不具合による腰痛が発症するリスクが高まるため、持ち上げ作業時の「ぎっくり腰」予防という観点からも、職場のストレス対策が重要と言えます。

次回以降は、腰自体と脳機能、それぞれの不具合の「簡単見極め術と対策」について解説していきます。

参考文献）松平浩ほか：「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 2013、図表は全て本参考文献より引用、一部改変