

腰痛対策 最前線

<番外> 腰痛対策 メディアキャンペーン



第7回

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
<http://www.lbp4u.com>



今回は、番外編として、今年の春にNHKと協力して実施した、腰痛対策のメディアキャンペーンについて紹介したいと思います。

世界的に有名な 豪州のメディアキャンペーン

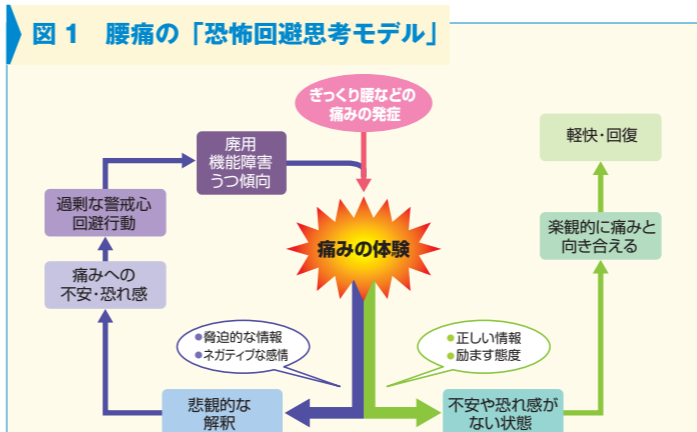
連載第5回で、不安や動くことへの恐怖から腰を必要以上に過保護にしてしまう「恐怖回避思考」(図1)という、少々難しい用語を紹介した

ことを覚えていませんか？ 腰痛があるからと腰を大事にし過ぎて体を動かさないでいると、かえって「腰痛持ち」から抜け出せなくなるといって、痛みの悪循環状態のことで、科学的根拠もあります。

グローバルには、既に、腰痛持ちであっても安静重視でなく、活動的に過ごすことが推奨されるようになって久しいのですが、その流れを確定づけたのが、15年以上前にオーストラリアのビクトリア州で実施さ

れた、「腰痛に屈するな!」というキャッチフレーズの大々的なメディアキャンペーンでした。

このキャンペーンでは、権威のある医師や芸能人らが「腰痛があっても、安静や普段の活動を制限することを最小限にしましょう」「腰痛持ちでも運動したほうがいいですよ」と発言するメッセージCMを、テレビなどで繰り返し流し続けました。その結果、ビクトリア州では、キャンペーンをやらなかった隣のニュースウスウェールズ州と比較して、「腰



Leeuw M, et al. J Behav Med 30, 2007 より改変 (松平浩, 産業医学ジャーナル 33, 2010)

図2 オーストラリア・ビクトリア州のメディアキャンペーン

腰痛に屈するな!

- 腰痛があっても活動的な生活や仕事を続け、安静や活動障害を最小限にすべしと主張
- 腰痛を過度に医療対象にすること(不必要な検査や治療)を避けるように推奨

- 住民の時代遅れの考え(腰痛は休職、安静が必要)からの意識変化
- 身体活動に関する fear - avoidance beliefs (恐怖回避思考)の改善
- 傷害保険請求(医療費)の減少

Buchbinder R, et al. Spine 26, 2001 / Buchbinder R, et al. Spine 30, 2005

NHKと協力した 日本版メディアキャンペーン

痛には安静、休職が必要」という国民の時代遅れな考え方からの意識変化が見られ、さらに「恐怖回避思考」の改善、傷害保険請求の減少といった効果を得ることができました(図2)。

今春、私はNHKと協力し、前述のオーストラリアのメディアキャンペーンをモデルにした日本版腰痛対

策メディアキャンペーンを実施しました。

今回のキャンペーンでは、まず、次の5本の短いCM的な映像を作成しました。

- NHKの番組 「ためしてガッテン」バージョン 1本
- あなたの腰痛常識〇か×か? あなたの腰痛常識(図3)
- 手術のスペシャリストバージョン 2本
- 整形外科医からのメッセージ 「整形外科医からのメッセージ」 「骨に異常があっても大丈夫」 「整形外科医からのメッセージ」 「腰痛に手術は必要ない」

●松平出演バージョン 2本

「整形外科医からのメッセージ」 「腰痛には運動が必要?」 「介護施設で驚異の効果!」 たった3秒の習慣が切り札! いずれも本当に短い映像で、「腰痛は怖くない!」というシンプルなメッセージのみを伝えていきます。

この5本の映像を、NHKネットクラブ会員の方で、慢性的な腰痛がある175人に見てもらいました。その結果、映像を見だして2週間後には、「腰痛がある時は、安静にしたほうがいい」という従来型の考え方を持つ人の割合が、見る前の56%から26%まで減り、なんと約4

図3 「あなたの腰痛常識〇か×か? あの番組からの挑戦状」の問題

- Q1 ぎっくり腰は痛みがとれるまで安静にしたほうがよい
- Q2 ヘルニアがあるので腰痛とは一生の付き合いだ
- Q3 腰が痛い時は常にコルセットをしたほうがよい
- Q4 腰痛はすべて腰の異常が原因で起こる

答えは **すべて×!**

解説▶Q1とQ3: 医学的根拠はありませんし、恐怖回避思考を強めます。安静とコルセットのし過ぎは、連載第6回で解説した腰の借金(髄核のスレ)を放置すると考えてください。「これだけ体操」は、最も簡単な「借金を貯めない」方法です。Q2: 連載第3回を参照。Q4: 第5回を参照。



NHK スペシャル撮影風景

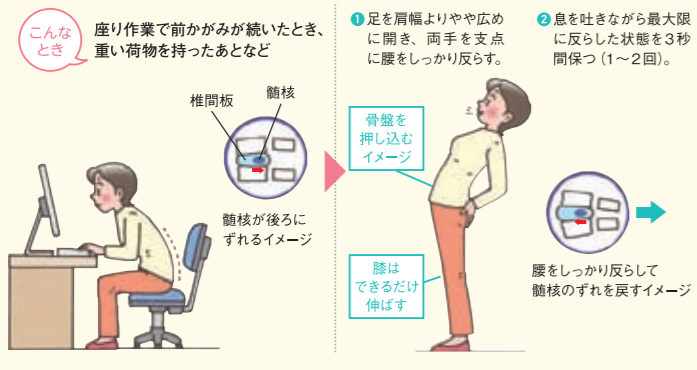
「腰痛には安静」より 「古い考えを変えよう」

割の方が「腰痛が軽快した」と回答しました。

続いて、前号で紹介した、腰を反らす「これだけ体操」(図4)を、「1回3秒で効果絶大!」これだけ体操のやり方」というタイトルで映像にし、前述の175人の方に2週間継続してもらいました。それにより、さらに慢性的な腰痛が改善したという人が増え、改善の程度も向上しました。

NHKとタッグを組んだ、日本版腰痛対策メディアキャンペーンの第一弾は、成功裏に終わりました。この取り組みの結果は、本誌がちょうどお手元に届く頃に放送予定のNHKスペシャルの腰痛特集(7月11日土曜夜9時からの予定)で紹介されます。是非、ご覧ください! 見逃した方、間に合わなかった方は、再放送もある予定なのでチェックしてみてください。なお、今回使用したCM動画は、NHKスペシャル放映後に、NHKおよび私どもの

図4 腰を反らす「これだけ体操」



月刊「医道の日本」2014年8月号より引用

ホームページ (<http://www.lbp4u.com>) で公開する予定です。

私たちがこのキャンペーンを通して伝えたかったのは、恐怖回避思考を減らし、腰を大事にかばい過ぎず適切に腰を動かす習慣をつけていただくことでした。「安静が第一」と思い込んでいる腰痛持ちの人の考えは、変えることができるのです。是非、あなたの地方自治体でも、一緒にメディアキャンペーンをやってみませんか?