

国内の推計患者数が1280万人の腰痛。高齢者に多いと思われがちだが、若い世代でも発症する。スマートフォン（スマホ）やパソコンの画面を悪い姿勢で長時間見続けることも発症の要因になるという。重いランドセルを背負った小学生の腰痛も指摘されている。専門家は体操や休憩を活用して予防を呼びかけている。

## 画面見つめる悪い姿勢で発症



「これだけ体操」をする塩野義製菓の社員（2018年12月、大阪市北区）

東京都内のプロگرامミン

グ会社に勤める男性（26）は入社半年後の2016年秋から慢性的な腰の痛みに悩まされている。パソコンを使ったデスクワークが中心。集中すると3時間ほどを座ったまま姿勢を変えずに作業を続けていることもあるという。男性は「学生時代と比べて運動をしなくなった。痛みを我慢して仕事をしている」と話す。

小杉整形外科（大阪市）では、働き世代の20～40代の患者で最も多いのが腰痛だ。大半の患者が日常的に長時間、前かがみの姿勢でスマホやパソコンを使ったり、運動不足で体幹筋力が低下したりしているとい

## ライフサポート

# つらい腰痛 若い世代も

「これだけ体操」のイメージ



(注)東京大病院の松平浩特任教授への取材に基づく

## 体操や休憩はさんで予防

腰痛は長時間の座位や無理な姿勢によって腰椎周辺の関節や筋肉に負担がかかり発症することが多い。小杉祐一院長は「腰痛が長引いたり悪化したりする原因には、職場の人間関係など心理的なストレスも影響する」と指摘。予防には同じ姿勢を長時間続けないこと

が大事だとして、手軽にできる体操を勧める。塩野義製菓（大阪市）は18年12月、一部のオフィスで腰痛の予防体操を導入した。社員には職場で自由に時間を選んでもらい、整形外科医で東京大病院の松平浩特任教授が考案した「これだけ体操」に取り組みよう呼びかけている。

同体操はパソコン操作などで前かがみの姿勢が続いた人が対象。ひざを伸ばして息を吐きながら、上体を最大限反らし3秒保つ動作を1～2回繰り返す。同社の担当者は「腰に痛みがある」と仕事の効率が悪く、生産性が下がる。今後は社内全体に広めていきたい」と話す。

小杉院長によると、①デスクワーク中は1時間に1回はトイレやお茶で席を立つ②体を冷やさない③腹筋や背筋を鍛える——ことなども腰痛予防につながるという。大人だけでなく腰痛に悩む子供も少なくない。最近では、ランドセルを背負う小学生の腰痛が問題になっている。

文部科学省によると、学習範囲の拡大で教科書のページ数が増え、ランドセルの中身が重くなる傾向にあるという。大手ランドセルメーカー、セイバン（兵庫県たつの市）が約2千組の親子を対象に調べたところ、1週間のうち最も重い日で、ランドセルと教科書などの中身を併せて平均約6kgを背負っていた。

セイバンの担当者は「成長に応じて背中につくようにベルトを調整したり、教科書が上下左右に動かないよう荷物を隙間なく詰めたりすると腰に負担がかかり

にくい」とアドバイスする。部活動の練習やスポーツの習い事などが原因で腰に痛みを抱える子供もいる。ずし整形外科（兵庫県伊丹市）の頭司敏史院長によると、こうした子供は背骨の後ろ側にある、神経が通るさやの部分「椎弓（ついぎゆう）」に疲労骨折が起これるという。日本整形外科学会理事で近畿大医学部の赤木将男教授は「子供も大人と同様に、学校の人間関係や成績、家庭環境といった心理的なストレスで腰痛を訴えることがある」と指摘する。

腰痛は誰もが経験しうる症状だが、85%は原因が特定できないとされる。2018年8月には腰痛の原因の一つ、椎間板ヘルニアの新しい治療が始まり、患者の選択肢が少しずつ広がっている。

椎間板ヘルニアは加齢や腰への負担で椎間板に亀裂が生じ、内部の髄核がはみ出した状態で周辺の神経を圧迫し、痛みや足のしびれなどの症状が出る。20～50代の男性に多く、推計患者は100万人。

これまでの治療には消炎

85%は原因分からず

## 椎間板ヘルニアに新療法

鎮痛剤やコルセットなどの装具療法、局所麻酔薬を注射して痛みを取り除く神経ブロック療法があった。新たに始まったのは、椎間板の間に治療剤「コンドリアーゼ」を注射する方法だ。対象は痛みが長期にわたり、神経を圧迫した髄核を手術で摘出する必要のある患者。コンドリアーゼを注入すると、酵素の作用で髄核内の多糖類が分解されてヘルニア塊が収縮する。患者の体への負担が少なく、2週間以内に効果が表れることが多いという。