

腰痛対策 最前線

第5回 脳機能の不具合が関係する腰痛の簡単チェック法



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



複数の身体症状は要注意!

非特異的腰痛（一般的な腰痛、第1・4回参照）対策を効果的に進めるには、姿勢や動作に関連する腰自体の不具合なのか、心理社会的なストレスによる脳機能の不具合も関係しているのを見極める必要があります。前回「ストレスが腰痛を引き起こすメカニズム」について解説したので、今回は、ストレスに伴う脳機能の不具合が関与しているか、簡単にチェックできるツールを2つ紹介します。

図1の日記を見てください。これは、実際に患者さんにつけてもらった日記を基にしています。「満員電車で腰が痛くなった」「両親とのいざこざがあった後、腰が痛くなった」という具合に、ストレスに連動して腰痛が起こっている様子が垣間見えます。また腰痛だけでなく、耳鳴りや吐き気、下痢などの身体化（第4

回参照）の症状も顕著です。この患者さんは腰痛を理由に長期休職中で、抑うつ程度を調べる検査も高得点でした。このケースでは、痛みの主な原因が腰自体にあるわけではないので、整形外科で一般的に行われる治療では改善しません。実をいうと、私自身、以前は腰痛の患者さんが頭痛やめまい、耳鳴り、胃腸の不調などを訴えると、「それは専門の診療科に相談してください」と言うだけで、あまり耳を傾けませんでした。もちろん、重大な病気を見過ごさないために、各症状の専門科を受診するのは必要なことです。しかし今は、同時に複数の症状

図1 自分の体調の自己研究日記

11/9	●病院より帰宅。少々、超満員電車で腰が痛くなった。帰宅後すぐに腰痛体操をしたがイマイチ、風呂で温まったら少し楽になったので脳の方からなのか？	心的ストレスは？ 閉所恐怖 (リラックス)	*がストレスか？
11/11	●ネットで活躍している旧友の姿を見ていたら、耳鳴りがひどくなった。		
11/12	●面倒な週末の熱帯魚水替えと、両親とのいざこざがあった後、非常に腰が痛くなり散歩もできなくなった。風呂の後楽になった。		
11/14	●週のはじめはやはり日中ストレスっぽくなっている。無気力でなにもしたくない。やっどの思いで散歩に出た。耳鳴りがひどい。吐き気がする。後で下痢をした。		

— ストレッサー — 体に現れた反応(身体化)

松平浩、脊椎脊髄 25, 2012

図2 職業性ストレス簡易調査票

最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
めまいがする	1	2	3	4
体のふしづしが痛む	1	2	3	4
頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
首筋や肩がこる	1	2	3	4
腰が痛い	1	2	3	4
目が疲れる	1	2	3	4
動悸や息切れがする	1	2	3	4
胃腸の不具合が悪い	1	2	3	4
食欲がない	1	2	3	4
便秘や下痢をする	1	2	3	4
よく眠れない	1	2	3	4

ストレスによっておこる心身の反応 素点換算表

素点計算法	低い/少い	やや低い/少い	普通	やや高い/多い	高い/多い
身体愁訴					
合計					
男	11	12~15	16~21	22~26	27~44
女	11~13	14~17	18~23	24~29	30~44

(B項目 ストレスによっておこる心身の反応) から抜粋

が出ている場合は「ストレスによる脳機能の不具合が関与している腰痛」を疑う情報として、丁寧に受け留めるべきと考えています。

それでは簡単チェック法の1つ目(図2)を見てみましょう。これは「職業性ストレス簡易調査票」から、ストレスによって起こる身体化に関わる設問を抜粋したものです。腰痛の質問もありますが、合計点が男性では22点以上、女性では24点以上の場合は、ストレスに対処しきれれていない可能性ががあります。なお女性では、精神的ストレス以外に、女性ホルモン分泌の不具合(更年期障害)や低血圧が影響している場合もあるので注意してください。

以上に腰を大事にする意識や思考、行動をとってしまふことです。わかりやすく言えば、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ようという意識が大切です。欧米の研究では、この恐怖回避思考が、その後の腰痛の回復具合や就業状況の悪さに強く影響することがわかっています。私たちの研究では、「医療者に安静にするよう指導されたこと」や「労働災害による腰痛」が、恐怖回避思考を強める可能性が高いという結果を得ています。

つまり、「腰痛があるから腰を大事にして体を動かさない」と、腰の不具合が治りづらくなるばかりでなく、脳機能の不具合も生じて鬱々となり、かえって「腰痛持ち」から抜け出せなくなります。

スタートバック スクリーニングツール

このことを踏まえ、最後にもう一つ、英国キール大学の研究グループが開発した世界標準のチェック法を紹介いたします。恐怖回避思考モデルに陥り、脳機能の不具合も関係して

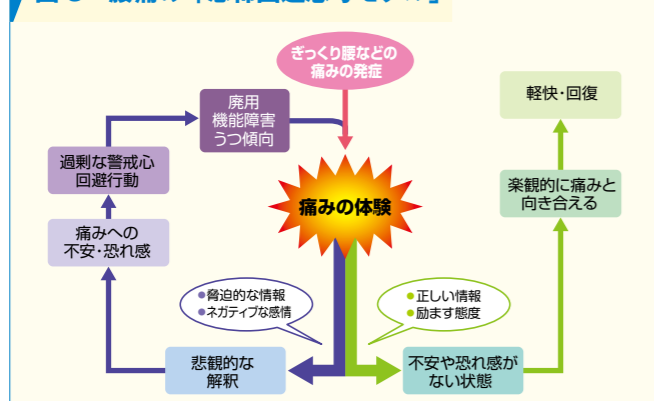
心理面へのアプローチも必要であるかどうかを判断できる代表的なチェック法で、「Keele STarT (Subgrouping for Targeted Treatment) Back スクリーニングツール」と呼ばれます。キール大学の研究グループは、図4の5つの設問で4点以上だった場合、認知行動療法を実施するなどして早い段階から心理面の治療をすることが好ましいと推奨しています。個人的な意見ですが、3点の方も要注意と考えたほうがよいでしょう。

今回、紹介した2つのツールが高得点の場合、標準的な腰痛治療ではなかなか改善せず、心理面へのアプローチが必要となります。このような腰痛にならない、つまり脳機能の不具合を起こさない予防対策については、次回以降に解説する予定です。

痛みの悪循環状態 「恐怖回避思考モデル」

「恐怖回避思考」(図3)は、とっつきにくい言葉ですが、とても重要な用語です。これは腰痛になったことで「将来、さらに腰痛が悪化するのではないか」「もう治らないのではないか」などと悲観的に考え、不安や恐怖感を持ち、その結果、必要

図3 腰痛の「恐怖回避思考モデル」



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4 スクリーニングツールの心理社会的要因に関する項目 Keele STarT (Subgrouping for Targeted Treatment) Back

	そうではない 0	そうだ 1			
私のような体の状態の人は、体を動かし活動的であることは決して安全とはいえない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
最近2週間は、心配事が心に浮かぶことが多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
私の腰痛はひどく、決して良くならないと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
以前は楽しめたことが、最近2週間は楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
全般的に考えて、ここ2週間に腰痛をどの程度煩わしく感じましたか？	全然 0	少し 0	中等度 0	とても 1	極めて 1

Hill JC, et al. Arthritis Reum 59, 2008 (日本語版: 松平浩ほか、日本運動器疼痛学会誌 5, 2013)