

県南さんぽだより 第44号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL: 0297-79-1066 FAX: 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「腰痛について」

医療法人 西秀会西間木病院・桜整形外科クリニック 理事長 西間木 哲也



当法人は取手市の戸頭で西間木病院、藤代でさくら整形外科クリニックを開業し地域の皆様によりよい医療、介護を提供できることを目標とし、スタッフ一同日々努力しております。

今回は、日常診療においてはもちろん産業保健業務においてもよくみられる腰痛について書いてみたいと思います。

◆腰痛とは

腰痛は文字通り「腰が痛い」という症状であり病名ではありません。わが国において腰痛の訴えはきわめて多く男性では第1位、女性では第2位の症状となっています。にもかかわらず腰痛の定義に確立したものはありません。一般的には「触れることができる最も下の肋骨と殿溝の間に位置する痛み」と定義されます。腰痛を持続期間別に分けると急性（腰痛発症から4週間未満）、亜急性（4週間以上3ヶ月未満）、慢性（3ヶ月以上）となります。

原因別には脊椎由来、神経由来、内臓由来、血管由来、心因性の5つに大別されます。

（表参照）

【表】 腰痛の原因別分類

脊椎由来	椎間板ヘルニア 腰部脊柱管狭窄症 骨粗鬆症 脊椎腫瘍 化膿性脊椎炎 椎体骨折など
神経由来	脊髄腫瘍など
内臓由来	尿路結石 腎盂腎炎 子宮内膜症 妊娠 腹腔内病変など
血管由来	腹部大動脈瘤など
心因症	うつ病 ヒステリーなど

◆腰痛と生活習慣

運動不足により腰痛が起こりやすくなると言われていています。週1回程度の運動習慣が腰痛予防には重要です。

喫煙と腰痛発症は関係があるとされています。喫煙量が多いほど腰痛が発症しやすいと報告されています。

血清総コレステロール値が高いと下肢の痛みやしびれを伴う腰痛を発症しやすくなります。

マットレスは硬すぎると腰痛発症しやすくなりウオーターベッドや体幹適合型マットレスの方が腰痛予防になります。

◆腰痛と職業

職場における腰痛に関する日本国内の調査では腰痛の割合は40～50%、既往歴は70～80%、職業別では事務42～49%、看護46～65%、介護63%、技能職39%、保安42%、運輸71～74%、清掃69%、建設29%と報告されています。また腰痛の発症頻度と身体的負荷は比例しており、その程度が腰痛発症の要因として重要であると考えられています。

さらに作業中の姿勢も重要であり体幹の屈曲や回旋を伴う作業や、定期的に姿勢を変えることができない作業などは腰痛発症を増加させてしまいます。作業による身体的負荷は腰痛による休業にも関連しており、体幹の屈曲や回旋を伴う作業、重量物の挙上を伴う作業は腰痛による休業を増加させてしまいます。

職場における心理社会的因子が腰痛に影響を与えることがわかってきております。仕事に対する満足度、仕事の単調さ、職場の人間関係、仕事量の多さ、精神的ストレス、仕事にする能力の自己評価は将来の腰痛発症と強い関連があることが指摘されています。また仕事に対する満足度の低さ、うつ状態、社交性の低さ、恐怖回避信念（特別な理由がないのに腰痛がだんだん悪くなると信じ込み痛みを強く恐れて逃避する傾向）は腰痛発症の際に予後不良因子となります。

◆腰痛の自然経過

腰痛の長期経過として腰痛発症後1ヶ月で腰痛の程度は当初の58%に急速に改善して、退職者の82%は職場復帰し、発症後3ヶ月後まで緩徐な改善があり、1年で平均73%の再発があると報告されています。また1年以上腰痛がある症例は62%とされています。

急性腰痛が長引く要因として個人的または職業上の心理社会的因子は特に重要なものとしてあげられます。中でも心理的苦悩、抑うつ気分などは腰痛を長引かせてしまう可能性があります。また腰痛による長期休業に影響を及ぼすものとしては心理的要因、喫煙、重労働、小規模事業所があげられています。

◆腰痛の予防

運動療法は腰痛発症予防に有効です。内容としては腹筋、背筋の増強訓練、ストレッチング、持久性運動などが上げられます。

コルセットに関しては一致した見解がなく有効、無効ともに報告があります。私は必要に応じ装着をお勧めしております

腰痛発症後、活動性を維持することは腰痛再発を防ぐために有用です。さらに安静臥床よりも痛みに応じた早期からの活動性維持が再発を予防するために有効であります。特に職業性腰痛の再発予防に関しては、早期の職場復帰、活動性の維持が有効といわれています。また腰痛発症後、仕事内容に何らかの変更を加えて早期に職場へ復帰させることは再発率減少に有効であると報告されています。

以上は、日本整形外科学会、日本腰痛学会が作成した腰痛診療ガイドライン 2012 から皆様により身近なものをご紹介いたしました。

これらが皆様の日常生活や仕事において少しでも役立つ事ができれば幸いです。

【県南地域産業保健センターから】

◆平成 26 年度から産業保健事業三事業（案）の一元化が進められる予定です。

