

だいじょうぶ？

非特異的腰痛とリハビリテーション

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

段 秀 和



我が国において日本人の約80%が一生に一度は腰痛を経験すると言われています。日本整形外科学会がまとめた「腰痛診療ガイドライン」によると、腰痛全体の約85%は原因が特定されない“非特異的腰痛”とされており、それにより日常生活や就労において支障をきたし、多くの人が心身共に悩まされている現状にあります。腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症といった画像検査上原因がはっきりと特定される“特異的腰痛”とは異なり、画像診断と症状が一致しないため慢性化しやすく、難治性となりやすいのが非特異的腰痛の特徴です。しかし近年では画像診断の発展、特にMRIの目覚ましい発展に伴い、この非特異的腰痛に対しての診断・治療を行えるようになってきました。

非特異的腰痛の治療には医師による原因の追究や、薬物療法、理学療法士によるリハビリテーション（運動療法）が大切です。腰痛診療には問診が非常に重要とされることから、丁寧な患者情報の収集は腰痛の発痛源の見

極めに役立ちます。非特異的腰痛に立ち向かうには医師と患者様との信頼関係の構築が大切であり、問診は治療の第一歩と言えるでしょう。

非特異的腰痛では過度な安静はかえって痛みの感覚を高めてしまう危険性があり、筋力低下や精神的なストレスを増大させる恐れがあります。そのため体幹トレーニングにより腹部の固定性を高めることや有酸素運動による疼痛感覚の軽減を図ることはこれまでに多く実施されてきました。最近ではピラティスの考え方を取り入れたリハビリテーションも推奨されるようになっており、理学療法士とともに正しい身体の使い方や適度なエクササイズを行うことは、腰部に対する負担軽減や精神ストレス緩和の一助となります。

以上のことから、腰痛を感じたら我慢することなく早期に病院受診することをお勧めします。腰痛による痛みや不安から解放され、元気な毎日を過ごしましょう。