

第18回 知って役立つ
こころ家庭医学講座

ストレスは「ぎっくり腰」の新たな引き金 腰痛も最も多い30〜50代の働き盛り

80パーセント以上の方が一度は患い、およそ4人に一人が仕事に支障を及ぼす。それは腰痛。皆さんの中にもお悩みの方が多いのではないのでしょうか。最近では腰痛とストレスとの因果関係も分かってきました。今月は腰痛を緩和できる対策をお話します。

腰痛は病名ではありません。その症状を指しています。具体的には、「腰の背部からおしりにかけての痛みや筋肉の張り」「足の太ももから足先までの痛みやしびれ（座骨神経痛の症状）」がある場合とない場合のどちらも含みます。

外来診療に訪れる高齢の方は、□々に「年だから仕方がない」といいますが、腰痛が最も多いのは35歳から55歳くらいの年代です。その約85パーセントは「非特異的腰痛」といわれ、原因不明の腰痛です。

残る約15パーセントのうち、全身の病気が原因で起こる腰痛がいくつかあります。

す。①「発熱が38度以上ある」「眠れないほどの痛み」「痛みがおしりから膝下まで広がる」「足に力が入らない」「肛門周囲が熱くなったたりしびれる」「おしっこが出にくいくい」などの症状がある場合②過去にがんを患っている方③急に体重が減っている方

のような場合は、全身の重大な病気が隠れている可能性がありますので注意が必要です。



整形外科で詳しい検査をして「腰椎椎間板ヘルニア」が見つかったり、「脊柱管狭窄（きょうさく）症」といわれることもあります。どちらも腰痛全体の約5パーセント程度を占めます。飛び出ている椎間板や骨が神経を障害している場合には手術が必要になることもあります。

約4パーセントで圧迫骨折がみられることがあり、

「骨粗しょう症」の方が転倒したり、しりもちをついてから腰痛が起こって寝たきりの原因になることもあります。

ぎっくり腰、安静2日以内で活動再開を

最近、腰痛になったり慢性化することとストレスとの関係性が分かってきました。

腰痛になったことがある方を調べた研究によると、持ち上げ動作が頻繁で腰への負担がある仕事をする方で、職場の対人関係でストレスが強い場合に、「ぎっくり腰」など仕事に支障をきたす新たな腰痛を生む危険があることが分かりました。

重さ20キログラム以上のものを取り扱う業務（介護業務含む）の方で、「仕事満足度が低い」「人間関係にストレスがある」「家族や本人の体が不調」など、心の満足度が低い時腰痛が重症化し、慢性化する傾向を示しているという別の研究結果もあります。

さて、その「ぎっくり腰」は、前触れなく突然襲ってくるのが特徴的。あまりの激痛で起きていることもできなくなる、とよくいわれます。そんな状態になったら、どう対処すればいいのでしょうか。

激痛があまりにひどい場合、痛みが引くまで、ゆっくりと養生を—と思われがちです。しかし3日以上安静を続けるよりも、2日間程度の安静後、痛みを許容できる範囲内で通常活動をした方がよいといわれます。痛みが楽になるまでは痛み止めを活用し、できる範囲で動きましょ。安静後の腰痛緩和や仕事への支障が少ないといわれています。前かがみで腰が痛くなる場合は腰を反らす体操、立ち放しや座り放しで痛くなる時には椅子に座って腰を丸める体操も効果があります。腰痛予防には正しい姿勢で腰への負担を減らすことが大切。ストレス解消も忘れずに。

町立診療所副所長

古川 倫也