



生活習慣病予防編

②

腰痛は国民病ともいわれます。厚生労働省による2013年の国民生活基礎調査によれば、男性では有訴者率(症状を訴える人の率)の第1位(人口千人当たり92・2人)であり、女性では肩凝りに次ぐ第2位(千人当たり118・2人)でした。

また、腰痛は通院者率においても男性は高血圧症、糖尿病、歯の病気に次いで第4位(千人当たり42・2人)、女性は高血圧症に次ぐ第2位(千人当たり58・4人)でした。

すなわち、腰痛の有訴者率と通院者率から分かるこ

とは、腰痛は男女共に非常に多い症状であるということだけでなく、その約半数が実際に通院治療を要していたということなのです。

腰痛の原因となる病気にはさまざまなものがあります。変形性脊椎症や椎間板ヘルニアなどが代表ですが、中には、脊椎の腫瘍や化膿性脊椎炎(脊椎の感染症)など放つてはおけない病気もありますし、内臓の病気で腰痛が生じることもあります。じっとしていてもズキズキ痛むような自発

秋田大医学部准教授

非特異的腰痛

良い姿勢を心掛けて



痛の場合には、これらの重大な病気が隠れていることもあるので、要注意です。実際には、詳しく調べても原因がはっきりとしない腰痛も存在します。「非特異的腰痛」と呼びますが、患者は非常に多く、実に腰痛患者の80%以上が該当するというデータもありま

ます。その場合は身体を支える体幹筋力や、持久力の低下が関係していると考えられますので、運動によって筋力や持久力を維持、強化することは、腰痛の治療

す。急性の非特異的腰痛の対策は安静が基本ですが、何カ月も続くような慢性の非特異的腰痛に対しては運動療法が期待できます。いわゆる「腰痛体操」と呼ばれる運動療法が幾つかありますので、適切な運動の仕方を学びたい場合には、お近くの整形外科医のアドバイスを受けてみてください。

や再発予防対策としても理にかなっています。運動療法の基本は、日頃から良い姿勢を保つように心掛けること、適度なストレッチングや体幹筋力訓練を行うことです。ただし、自己流での運動は症状を悪化させる可能性もあります。いわゆる「腰痛体操」と呼ばれる運動療法が幾つかありますので、適切な運動の仕方を学びたい場合には、お近くの整形外科医のアドバイスを受けてみてください。

〈第1、3木曜日掲載〉



みやこし・なおひさ 65年秋田市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修士。98年から2年間、米ロマリンド大整形外科講座准教授。日本脊椎脊髄病学会評議員。

宮腰 尚久

くらし

けんこう