



痛みをこわがらず

腰を動かすことが大切

腰痛

腰痛に悩む人は非常に多く、自覚症状の訴えでは男性が1位、女性は2位です（平成28年国民生活基礎調査）。腰が痛いとき、どうしていいですか。腰痛対策といえば、以前は安静にしたり、腰痛ベルトを使ったりすることが当たり前でした。しかし現在は、積極的に体を動かし、できるだけ腰痛ベルトや受け身の治療に頼らない生活を目指すようになっていきます。最新の腰痛対策を紹介しましょう。

85%は心配のない青信号の腰痛

現在の腰痛対策の考え方には3つのポイントがあります。

●ポイント1 危険な腰痛（赤信号の腰痛）と心配しなくてよい腰痛（青信号の腰痛）を区別する

腰痛は大きく2種類に分けられます。1つは診察や画像検査で原因を特定できる特異的腰痛です。原因としては、転倒や骨粗鬆症などによる骨折、脊椎の悪い病気（腫瘍や感染など）、重症

の腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などがあります。これらは放置すると悪化する**赤信号の腰痛**です（下表）。

もう1つは、医療機関を受診する腰痛患者の約85%を占めるとされる、特に問題視すべき病気はない、通称、**青信号の腰痛**とも呼ばれる**非特異的腰痛**です。高齢者以外のいわゆる「ぎっくり腰」や長引く腰痛の多くがこれにあたります。病院で**腰痛症、慢性腰痛症、変形性腰椎症、筋・筋膜性腰痛**などと診断される腰痛です。腰痛がない人でも画像検査でちょっとした骨のズレや

監修



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教授

松平 浩 先生
(まつだいら こう)

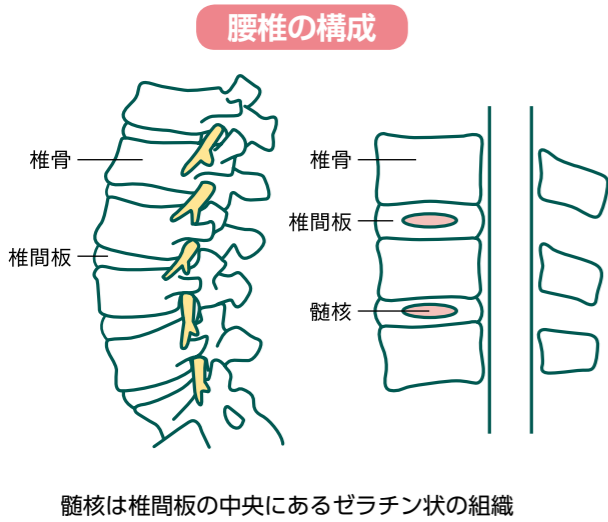
●略歴

1992年、順天堂大学医学部卒業。東京大学医学部整形外科教室に入局。2008年、英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンターに留学。2009年に帰国後、関東労災病院勤務者筋・骨格系研究センター長などを経て、2016年より現職。福島県立医科大学医学部疼痛医学講座特任教授および東大発ベンチャーであるトランクソリューション株式会社取締役を兼務。NHKスペシャル「腰痛・治療革命」をはじめ多くのNHK番組に出演。著書には「1回3秒 これだけ体操 腰痛は「動かして」治しなさい」（講談社α新書）など多数。

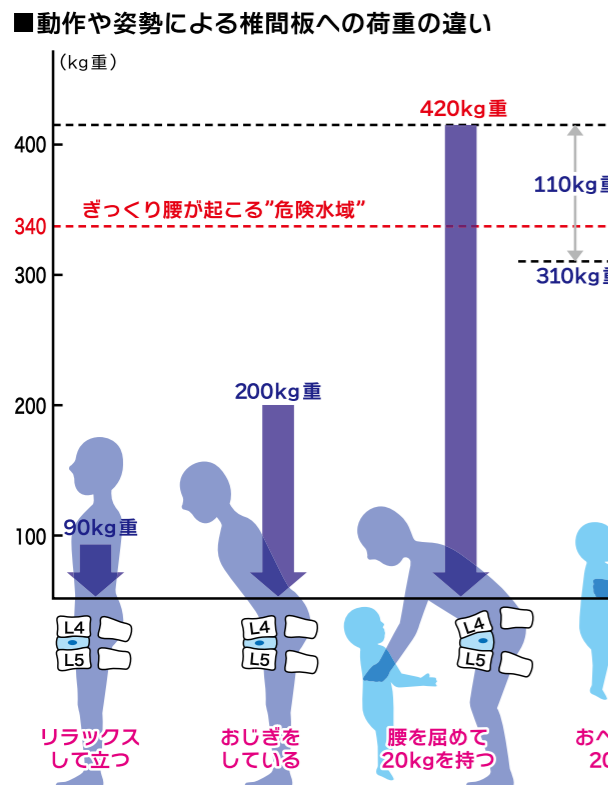
椎間板のすり減りが見つかるとも多いため、たとえ**変形性腰椎症、すべり症、椎間板症**といった診断名がつけられたとしても、その多くは加齢に伴う変化なので心配はいりません。

猫背や前かがみは腰に負担をかける

青信号の腰痛は、不良姿勢などによってできた椎間板の小さな傷や椎間板の中心にある**髄核**のズレなどがもとになり、その周囲に炎症が起きたり、背筋の緊張が高まってしまい血流不足



なっており、**ポイント2 長引く腰痛は心理面が原因のことも**（下図）。



© All rights reserved, Ko Matsudaira Wilke HJ, et al. spine 24, 1999 を元に作成

なって痛みが生じます（左上図）。不良姿勢で特に多いのが猫背や前かがみです。こうした姿勢のとき、椎間板には大きな荷重がかかります。なかでもウエストラインあたりの第4腰椎（L4）と第5腰椎（L5）の間には、無防備におじぎをするだけで200kg重（200kgの人が載っているくらい）の力がかかります。また、20kgの重さのものを床から持ち上げると420kg重もの力が椎間板にかかり、組織が損傷する危険水域である340kg重を超えてしまいます。一方、膝を曲げ脇をしめ、おへその近くで持つことを意識すれば、危険水域未満に負荷を減らせます（下図）。

通常、3か月以内によくなくなります。しかし実際には、3か月以上長引いたり再発を繰り返したりする人が多いものです。そこには、仕事や人間関係の悩み、痛みに対する不安や悲観的考えから腰をかばってしまう**恐怖回避思考**など、さまざまな心理的ストレスが関わっていると考えられます。ストレスは自律神経のバランスを崩したり、痛みを抑えるドーパミンやオピオイドという脳

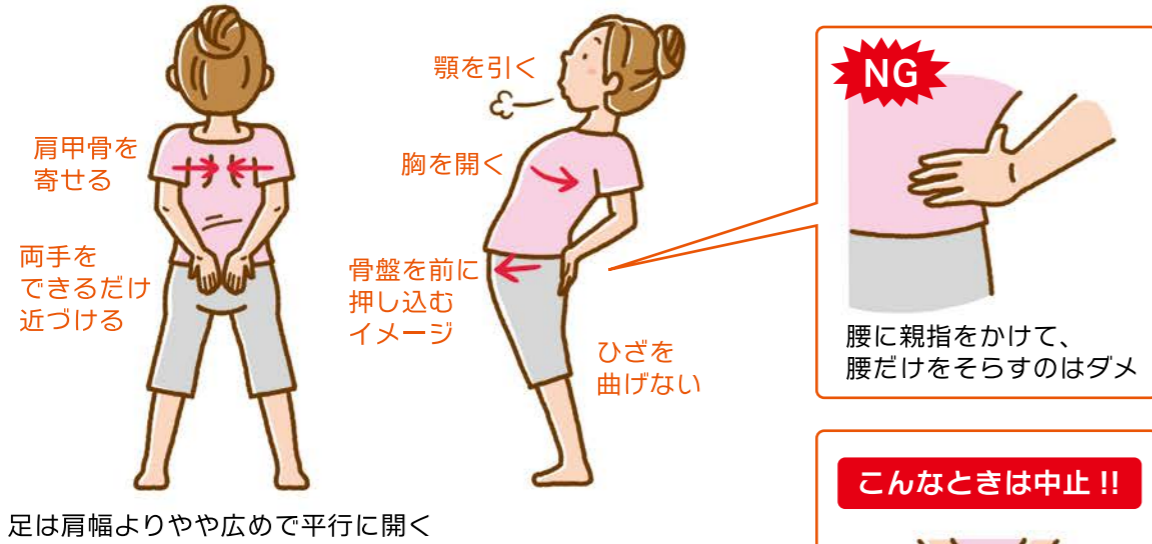
■赤信号の腰痛の特徴と推定される原因

1 転んでしりもちをついたなどの後に、痛み出した日常生活に支障が出るほどの腰痛	骨折
2 65歳以上の女性で、朝布団から起き上がろうとすると背中や腰に強い痛みを感じる	骨粗しょう症に伴う骨折
3 横になってじっとしていても疼くような痛みがある。鎮痛剤は一時的に効くか、ぶり返してしまっ、1か月経っても痛みが取れない	脊椎、その他の重い病気
4 肛門や性器の周りが熱くなったり、しびれたり、感覚が鈍くなったりする。尿が出にくい、または逆に歩くと尿が漏れそうになる	重症の椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症
5 足に力が入らない、爪先歩きが難しいなどの症状がある	脳や脊髄の病気の疑い

©All right reserved, Ko Matsudaira

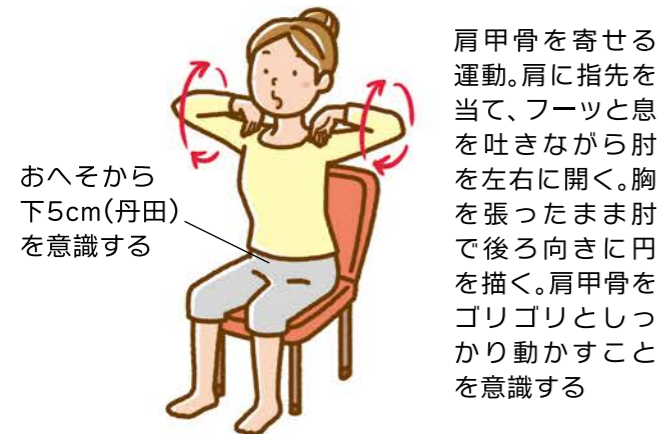
1. 腰痛の改善・予防に「これだけ体操」

両手の指先を下にしてお尻に当て、息をゆっくり吐きながら、骨盤を前へ押し込むようにして上体を反らし、腰の下のほうと足の付け根をストレッチする。イタ気持ちいいくらいがちょうどよい。この状態を3秒間キープしたら元に戻す。改善には10回、予防には1～2回行う



足は肩幅よりやや広めで平行に開く

2. 猫背改善に「肩甲骨ストレッチ」を



3. 腰痛予防の姿勢は「ハリ胸&プリけつ」

- ① 両手の中指を肩に当て胸を張る(ハリ胸)
- ② 胸を張ったまま、背中や腰を丸めないようにして、お尻を突き出し(プリけつ)、上半身を前に傾ける
- ③ 前かがみになるとき、重いものを持つときに適した姿勢。「ハリ胸&プリけつ」でひざを曲げると腰への負担が軽減する



© All rights reserved, Ko Matsudaira

改善にも予防にも効果的な「これだけ体操」

ふだん通りに生活し腰痛ベルトに頼らない

●ポイント3 予防と治療には積極的に体を動かすほうがよい

痛みを恐れて腰を動かさずにいると、血流が悪くなるため筋肉に十分な酸素や栄養が供給されなくなり、かえって痛みに敏感になることがわかっています。ぎっくり腰のような急性の強い痛みでも、安静にするのは翌日ぐらいまでにして、その後は無理のない範囲でふだんに近い生活をするほうが、かえって回復が早いようです。

痛みがあっても動ける程度なら、心配しすぎず初めからふだん通りに生活することが、痛みを長引かせない最良の方法です。

腰痛ベルトには常用することの必然



日常生活で意識したい腰痛を予防する姿勢

腰痛の改善や予防には運動療法が有効です。前述したように、猫背や前かがみの姿勢では、L4/5の椎間板の髄核が後ろにずれることがあります。この後ろ方向にかかる負担をリセットする動きが理にかなっています。さまざまな運動療法がありますが、ここでは**これだけ体操**®を紹介し、一言でいうと、骨盤をしつかり前へ押し、3秒保つ運動です。これを、改

性を示すエビデンス(根拠)が乏しく、依存しすぎないことも重要です。装具を4週間使用した場合は腰を支える筋肉が衰えるという報告もあります。腰痛ベルトを習慣的につけることは、痛みに対する不安が強くなり、腰をかばおうとする恐怖回避思考の表れといえます。そうした考えが脳と腰自体に影響を及ぼし、人に本来備わっている痛みを緩和するシステムの機能を低下させ、ますます痛みに過敏になるという負のスパイラルに導くのです。

善が目的なら10回程度、予防目的なら1～2回、行います。時間帯はいつでもかまいませんが、おすすめるは朝です。詳しいやり方はイラストを見てください(17ページ図1)。ポイントは、お尻に当てる両手の位置と指の方向、骨盤をしつかり押し込むこと、ひざを曲げないこと、顎を引くこと、息を止めないことです。

手が後ろに十分回らず、正しい位置に届かない人は、まず肩甲骨ストレッチをしてください(17ページ図2)。猫背改善による運動なので、手が届く人も行うとよいでしょう。

最後に、腰痛を防ぐ姿勢として、前かがみになるときの「ハリ胸&プリけつ」を紹介します(17ページ図3)。コツは、かがむ前に骨盤を前に傾けておくこと。まず、胸を張ってからお尻を突き出すと、比較的容易にできます。洗顔や食器洗い、掃除機かけ、重い物を持ち上げるなど、日常生活で前かがみになる機会はたくさんあります。そんなとき、意識してハリ胸姿勢をとりましょう。