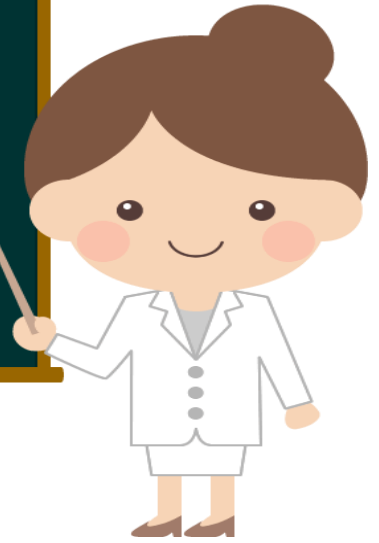


今月は

腰痛

のお話です。



今月は腰痛についてお伝えしたいと思います。
腰痛……実は病気の名前ではありません。
腰からくる痛みや張り等の不快に感じる症状の「総称」をいいます。



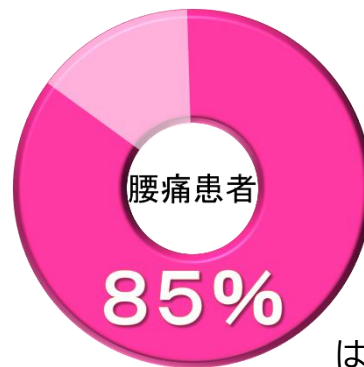
しかし、腰痛と記載させて頂いたほうが分かりやすいと思いますので、腰痛として言葉を統一させていただきます。

腰痛は国民の代表的な不快症状で、厚生労働省が公表する業務上疾病発生状況等調査(休業4日以上)によりますと、病原体による疾患(新型コロナウイルス等)を除くと、腰痛の件数が最も高い1位という結果です。



そして、40歳以上では約2800万人が腰痛持ちという結果です。

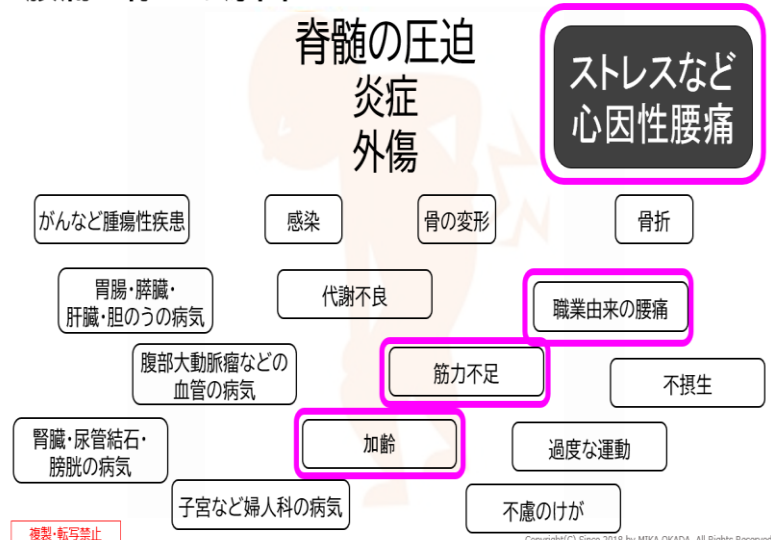
腰痛は、画像診断や血液検査などで痛みの原因が特定できるものを「特異性腰痛」、原因がはっきりしないものを「非特異性腰痛」と分類されます。



原因が分かる腰痛はどの位の割合だと思われませんか？

原因が分かる腰痛は全体の約15%くらいで、約85%の腰痛は原因が不明といわれています。

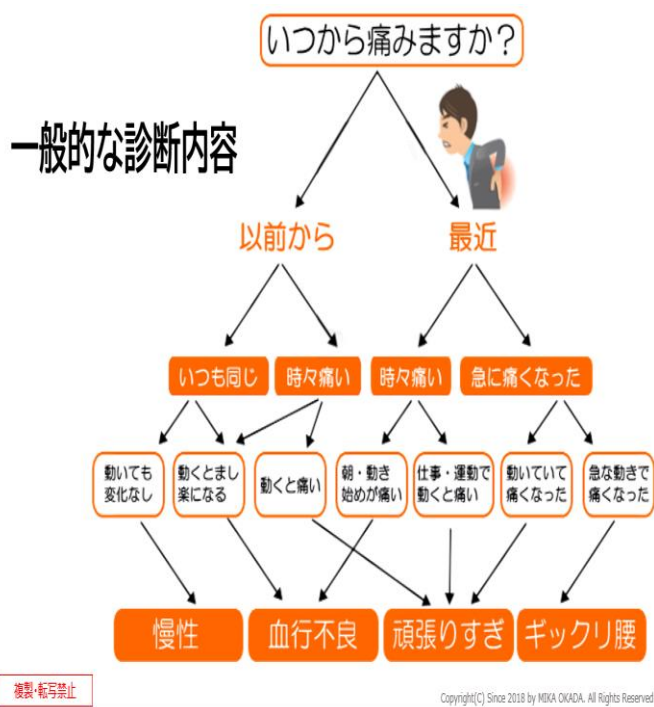
腰痛の様々な原因



原因が分かる腰痛には、ストレスなどからくる心因性腰痛もありますし、職業由来の腰痛もあれば、筋力が不足したり加齢によっておこるものもあります。

ここで簡単なセルフチェックシートをお付けしておきます。

ただし！自己判断はせず、腰痛を自覚されたら医療機関へ受診をお願いします。



また、腰痛の中には

「直ぐに受診が必要な腰痛」

もあります。**レッドフラッグ**と呼ばれるもので、以下はそのチェックシートです。

- 発症の年齢が20歳未満か56歳以上
- 時間や活動、動作に関係ない腰痛
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 胸部痛
- 栄養不良
- 体重減少
- 構築性脊柱側弯症
- HIVの既往
- 悪性腫瘍の病歴
- 長期間にわたる副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)の使用歴
- 発熱



レッドフラッグのチェック項目に 1 つでも当てはまる場合は、病気に直結している可能性が大なので直ぐに**医療機関にて医師の診断**をお願いします。

ここで腰痛にまつわるお話を……

1) 腰痛は肥満や遺伝と関係があるか？

➔ 肥満や遺伝との明確な関係性を示したものは無いとされていますが、体重が重いと、骨や筋肉に負荷がかかるのは明らかです。体重を減らすことで腰痛悪化防止の一助になると考えられます。



2) 腰痛予防には「強い筋トレ」が必要？

➔ 適度な運動は有効とされていますが、高負荷トレーニングとウォーキングでは大差が無いとされています。このため、強い筋トレではなく、**適度な負荷をかけた運動習慣**が効果的とされています。



腰痛について、ご説明しましたが、「これをやれば腰痛が治る！」というより、「今より悪化させない」ことを念頭に置いて日々過ごしてみませんか。

次回は

腰痛 ②

についてお伝えします。

