

『腰痛の予防』

一般社団法人 働く人の健康と安全を守る会
高野 賢一郎



はじめに

腰痛は業務に起因して発生する疾病の61.2%を占め、社会的に大きな問題となっている。近年の研究から、ストレスの高い人ほど腰痛になり易いと証明され、ストレスと腰痛の関係がクローズアップされてきている。家事や仕事、そして趣味など常にストレスにさらされている皆様方にとって、関係の深い事柄といえる。今回、腰痛に対する最近の考え方を説明し、あなたに可能な腰痛予防方法を紹介する。取り組みやすいものから実践していただきたい。

腰痛予防のポイント

1. 自身の加齢に伴う能力低下の認識不足を改善：加齢により、平衡性・敏捷性・柔軟性・筋力低下などの身体機能低下、視力・聴力・認知力などの感覚機能低下が低下するが、それらが認識できていない。その他、高齢になると変形性関節症や糖尿病などに罹患しやすくなる。これらが腰痛発生に強く絡んでいることを認識し、機能UPを図って欲しい。2. ストレスと腰痛との関係を認識：数十年前の日本の医学では腰痛の原因が同一姿勢の継続・重量物の取扱い・体幹の捻じりやひねりなど身体機能の刺激がメカニカルなストレスとなって運動器障害(腰痛)を発生させるとされてきたが、現在は、周囲のサポート不足・仕事への不満・人間関係のストレス・痛みへの強い不安が心理的なストレスとなって脳の機能障害を引き起こし、腰痛以外にも頭痛・胃腸障害・皮膚のかゆみなどを引き起こしていることが分かったのである。だから腰痛を引き起こして長期間安静にするのは勧めていない。安静が続くと、身体機能が低下するのはもちろんだが、脳の変性も引き起こしてしまう。いわゆる腰痛の慢性化を引き起こしてしまうのである。腰椎椎間板ヘルニア(椎間板から髄核が飛び出る)は、OPに頼らなくても改善する場合が多い。現在、この椎間板から飛び出たヘルニアはマクロファージに捕食されて数ヶ月すれば無くなることが分かっている。また、ヘルニアを持つ者は人口の7割を超えるが、これらを認識していない者が多く、ぜひ認識して欲しい。3. 腰痛予防の実践：①腰痛に関する正しい知識を持つこと②現在の自身の体力を認識し、運動、朝の体操、寝る前の体操を励行すること③重量物を持ち上げる正しい姿勢や方法を覚えること。これらを愚直に実践して腰痛を予防していただきたい。

終わりに

近年、腰痛に関して国内外の研究でいろいろなことが分かってきた。日本人にあまり知られていない事実として「放っておいても椎間板ヘルニアが改善する」ことがあるが、他にも多くの知られていない情報がある。まず加齢によって低下する自分自身の現在の体力や感覚を認識しておくことが必要である。腰痛予防に簡単で確実な対策としては体操がある。ぜひ励行していただきたい。

今後とも全国の理学療法士は、皆様方に有益な健康・安全情報を提供し続け、健康で安全な生活を送っ

ていただけることを祈念している。

【略歴】

1984年 九州リハビリテーション大学卒業
1984年 関西労災病院リハビリテーション診療科
2004年 関西労災病院勤労者予防医療センター
2011年 一般社団法人産業理学療法研究会
2020年 一般社団法人働く人の健康と安全を守る会
2022年 産業能率大学 情報マネジメント学部卒業
現在に至る

【所属学会】

日本理学療法士学会予防理学療法学会
日本理学療法士協会産業理学療法研究会
安全衛生学会
産業保健人間工学研究会

【資格】

専門理学療法士（運動器障害・糖尿病）
作業管理士
第1種衛生管理者
介護支援専門員