

薬使わずに軽減も可能

性格や環境…要因探るフラッグシステム

腰痛の症状レベルを色分け

(図)腰痛に関するフラッグシステム

**レッド** 重篤な脊椎疾患の合併を疑うべき危険信号

- 発症年齢が 20歳以下・55歳以上、時間や活動性に関係のない腰痛
- 発熱、胸部痛、栄養不良、がん・ステロイド治療・HIV 感染の既往
- 体重減少、広範囲に及ぶ神経症状、構築性脊柱変形

心理社会的な腰痛の危険因子

**イエロー** 本人の問題

- 不適切な行動、態度、思い込み（破局的思考）
- 交通事故、労働災害、就業、補償の心配など

**ブルー** 職場の問題

**ブラック** 社会環境の問題

**オレンジ** 精神疾患の問題

腰痛は、男女とも最多の自覚症状で日本の国民病とも呼ばれます。そのため、当科を受診される患者さんの中には腰痛を治す手術を希望する方がいます。しかし、腰痛の物理的な原因を特定するのは難しいです。ストレスや生活習慣が複雑に関与する生物社会心理的な症候群のため、一般的に手術を推奨しないことをまずご理解いただきたいです。

腰痛には「急性腰痛」と「慢性腰痛」があり、それぞれで治療法が異なります。また、腰痛の症状のレベルや治療方針を色別に示した「フラッグシステム」があります。



整形外科助教 吉崎真吾

急性腰痛で最も大切なのは安静とされていますが、寝てばかりでは逆効果で、痛みのない範囲で動いた方が早く軽快します。安静にしても持続・増悪する場合は危険な「レッドフラッグ」の心配があるため病院での受診をお勧めします。市販の痛み止めでごまかしながら無理をすると腰痛が増悪・慢性化してしまうので、可能であれば仕事を休んだり、減らしたりすることが重要です。

慢性腰痛で最も大切なのは運動です。ウォーキングなど軽めの運動でも継続することが有効です。以前に比べて慢性腰痛に対する薬も増えていますが、あくま

からだを 読み解く

九州大病院別府病院の治療・研究

で症状を和らげて運動しやすくするのが目的で、基本的に腰痛をゼロにすることは難しいことを理解していただきたいです。

最近では「完全主義」「頑張りすぎ」「悲観的」「自意識過剰」「短気」「頑固」「痛みを完全に治す」といったことに執着する性格が、腰痛の要素の一つである「痛覚調節性疼痛」を増幅させ、腰痛が増悪・慢性化しやすいとされています。そういう性格では脳が誤作動を起こして腰痛を不必要に強く感じるため、精神科・心療内科での「認知行動療法」も有効です。「腰痛で○○できない」「ではなく、腰痛があるけど○○できる」と少しでも前向きに考えられるようになること、さらに労働環境の改善や就労支援などで他のフラッグ(図)も解決することで、薬を使わずに腰痛を軽減させることも可能でしょう。

「整形外科に行っても痛み止めと湿布をもらっただけだから行かない」と考えている人に知っていただきたいことがあります。それは人生100年時代となり、健康寿命を延ばすために、現在の腰の状態が年相応なのか、病的ではないかを確認し、今後気を付けるべきことを教わるだけでも腰痛とうまく付き合っていくことができるという事です。今後のためにも、一度は整形外科を受診してみたいかがでしょうか。