

腰痛 2800万人

40～60代は4割悩み

厚労省推計

8割原因不明…心の悲鳴かも

腰痛の人は全国に推定で2800万人いることが、厚生労働省研究班の調査でわかった。40～60代の約4割が悩んでいた。関係学会は、一般的な治療法（こ）にお勧め度をまとめた。原因不明の腰痛では、安静よりも運動が効果的で、1カ月以上続く痛みにはマッサージの効果ははっきりしなかった。ストレスなど心理的な影響も腰痛の引き金になると認定した。

厚生労働省研究班（主任研究者＝吉村典子・東大病院特任准教授）は東京や新潟、広島など全国8カ所の住民約1万2千人分のデータを分析した。医師による問診などで、「腰に痛みがある」「1カ月以内に1日以上痛みがあった」人の割合は、60代が4割強でピークだった。40代、50代も4割前後で、70代以上は下がる傾向があった。男女比は4対6だった。

主な腰痛治療法のお勧め度 日本整形外科学会などによる腰痛診療指針から	強く推奨	<ul style="list-style-type: none"> 抗炎症薬、鎮痛薬 抗不安薬 ストレッチなどの運動
	推奨	<ul style="list-style-type: none"> 腰椎コルセット 抗うつ薬 脊椎固定の手術
	推奨しない	<ul style="list-style-type: none"> 安静（ヘルニアや骨折など明らかな原因がない場合） 温熱療法
	根拠なし	<ul style="list-style-type: none"> 腰を引っ張る牽引療法 マッサージ

200の論文を分析

痛み止め、温熱、マッサージ、腰の牽引……様々な腰痛の治療法、どれが本当に効くのか。日本整形外科学会と日本腰痛学会は、一般的な治療法の信頼度を診療指針にまとめた。白土修・福島県立医科大学教授（会津医療センター準備室）らが、国内外の約200の論文を分析した。

腰痛は、背骨の「がんや、椎間板ヘルニア、脊管狭窄症」などでも起こる。こうした病気が疑われれば、すぐに画像検査をして、もとの病気を治す必要があるという。

安静より活動も

一方、こうした病気がなく、原因不明の腰痛は全体の8割以上を占めるといふ。指針では、こうした腰痛には、抗炎症薬や鎮痛薬などの「薬物療法」が強く勧められた。3カ月以上痛みが続く慢性腰痛では、ストレッチやウォーキングなどの運動もお勧めだ。

人間関係に悩みがあると、腰痛になったり、治りにくくなったりするとの論文には十分な根拠があったという。このため、慢性腰痛では抗不安薬、抗うつ薬も有効な治療薬に挙げられた。鎮痛薬などが効かず心理的な影響が疑われれば、整形外科医らが処方する。

一方で、安静は必ずしもよくないそうだ。日常生活を続けるほうが、痛みが軽くなり、仕事を休む期間が短くなるという。マッサージや腰の牽引の効果ははっきりした根拠がなかった。いずれも、指針作りの参考にした複数の論文で結論が異なっていた。白土さんは「多くが悩む腰痛の治療について、統一した見解が必要だった。正しい理解を広めてほしい」と話す。（辻外記子）