

Q2 ストレスが関係しているかどうかを知るには？

心理的要因のセルフチェック

質問項目	いいえ	ときどき	ほとんどいつも はい
泣きなくなったり、泣いたりすることがある？	1点	2点	3点
いつもみじめで気持ちが浮かない？	1点	2点	3点
いつも緊張してイライラしている？	1点	2点	3点
ちょっとしたことが痛にさわって腹が立つ？	1点	2点	3点
なんとなく疲れる？	1点	2点	3点
痛み以外の理由で寝つきが悪い？	1点	2点	3点
食欲はふつう？	3点	2点	1点
1日のなかでは朝方がいちばん気分がよい？	3点	2点	1点
いつもと変わりなく仕事ができる？	3点	2点	1点
睡眠に満足できる？	3点	2点	1点

腰痛があり、合計が15点以上の場合は、心理的な要因で痛みが長引いている可能性があります。

慢性腰痛は小学生から高齢者まで幅広い世代に患者さんがいますが、とくに都市部で事務職に携わっている30〜50代の人に多いといわれています。時間に追われるストレス、人間関係のストレス、長時間同じ姿勢を続けていることなどが要因として考えられています。

左図の問診票(BS-POP)です。この問診票だけで診断できるものではありませんが、腰痛があり、合計15点以上の場合には、一度、整形外科を受診することをすすめます。腰痛が長引くとその痛みがストレスとなって悪循環に陥る場合や、重大な背骨の病気、内臓の病気が隠れている場合もありますので、自己判断で痛みを放置しないことが大切です。

A 医療機関で使われる問診票でチェックしてみましょう

教えて
ドクター!



知っておきたい
健康相談室

心の状態が関係している

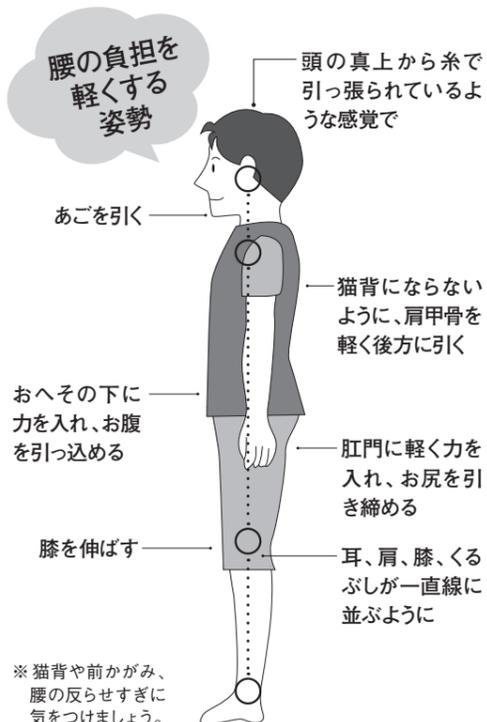
慢性腰痛

年齢、性別を問わず、多くの人が悩まされている腰痛。実は、病院で検査をしても、痛みの原因が特定できないケースが少なくないのです。しかし、近年、長引く痛みが精神的なストレスなど心の状態によることが多いことがわかってきました。なかなか治らない腰の痛みについて、心理面からもアプローチしてみましょう。



監修 城所 宏次
きどころ・こうじ
水川町整形外科・皮膚科 院長
日本整形外科学会整形外科認定医
日本整形外科学会スポーツ認定医
聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学医学部整形外科へ入局。
聖マリアンナ医科大学病院を経て現職。

Q3 慢性腰痛はどうすれば改善しますか？



※猫背や前かがみ、腰の反らせすぎに気をつけましょう。

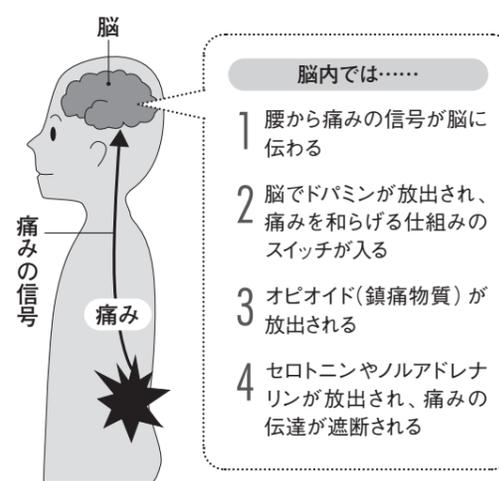
慢性腰痛の心理的要因に対する治療で大切なことは、痛みを完全になくすことを目標とせず、痛みとどうつきあっていくかを考えることです。多少の痛みがあっても、ある程度活動できるようにすれば、自信がついてきます。

痛みを和らげる仕組みが長く放出され、腰痛の改善につながります。それでも腰痛が改善しない場合は、薬による治療を行います。近年では、セロトニンとノルアドレナリンを増やす作用のあるデュロキセチンという薬がよく使われています。腰痛が和らぐことでストレスや不安が軽減し、痛みの悪循環を断ち切ることが期待できます。

A 痛みにとらわれないことが大切 改善しない場合は薬物療法も

Q1 ストレスがあるとなぜ腰痛が長引くのですか？

痛みを和らげる仕組み



ストレスや不安などを長期間感じていると、脳でドパミンが放出されにくくなり、腰痛が長引いたり、痛みに敏感になったりします。

A 脳の痛みを和らげる仕組みが うまく働かなくなるため

腰痛には大きく分けて、発症から4週間未満の「急性腰痛」、4週間以上3カ月未満の「亜急性腰痛」、3カ月以上の「慢性腰痛」があります。腰痛を引き起こす原因は、椎の病気やケガ、加齢にともなう骨や周囲の組織の変化、筋力の低下、日常の姿勢や動作など多岐にわたりますが、慢性腰痛では心理的要因の関わりも多く考えられています。慢性腰痛でよくみられるのは、脊柱管狭窄症などの腰の明らかな異常から腰痛が始まり、その後、異常そのものが治っているにもかかわらず、腰痛が続くケースです。本来、脳には痛みを和らげる仕組みが備わっています(左図参照)。しかし、ストレスや不安などがあると、この仕組みがうまく働かなくなり、痛みが長引いてしまうことがあります。明らかな異常ではなく、腰の筋肉の張りからくる腰痛が続くケースもめずらしくありませんが、このような腰痛もストレスなどの心理的要因が大きく関係していると考えられています。