



関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 松平 浩 『ドライバーと腰痛 シリーズ①』

毎日ハンドルを握るトラックドライバーの皆さんにとって、身近な健康問題のひとつである『腰痛』。そこで今号から4回にわたり、松平 浩先生が腰痛に対する研究成果や対処法などを紹介します。

シリーズ1回目のテーマは、“腰痛って何だろう? ”。その定義や原因などについてお話しします。

腰痛って何?



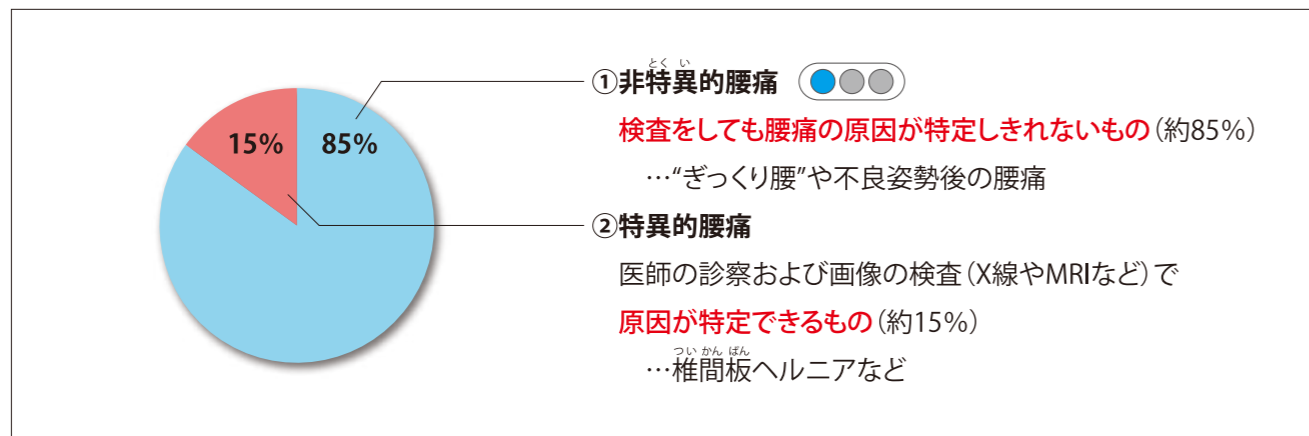
“腰痛”とは病気の名前ではなく、腰背部～臀(でん)部を主とした痛みや張りなどの不快感を指す単なる症状の総称です。一般に、坐骨神経痛を代表とする下肢(脚)の症状を伴う場合も含まれます。これが今のところ、世界標準の定義です。

以下で、原因およびその危険性について紹介します。

●●● 青：不安がらず日常生活を送って大丈夫です

●●● 赤：命に関わる危険性もあるので、直ちに医療機関で適切な処置を受けましょう

病院を受診する患者さんの腰痛のタイプには大きく分けると2通りあります



①原因が特定しきれないもの(非特異的腰痛)

腰痛の代表ともいえる“ぎっくり腰”。これは、椎間板や椎間関節を代表とする腰を構成する組織のどこかの怪我であることは間違いなく、病院では腰椎捻挫や腰部挫傷と診断されます。しかし、痛みの原因が腰のどこかにある可能性は高いものの、医師が診察しても

X線検査をしてもどこかは断定できないため、急性の「非特異的腰痛」に含まれます。

そして慢性的なもの、再発をくり返すものなど腰痛の多くがこの非特異的腰痛に分類されるのです。

②原因が特定できるもの(特異的腰痛)

検査で特定できる原因には、次のようなものがあります。頻度は低いのですが、命に関わりうるものもあるので注意が必要です。



椎間板ヘルニアにおける症状の特徴(自己診断)

- 運転中など座っている時や前かがみ動作時に痛みが強くなる
- 脚を伸ばすと痛みが太ももやふくらはぎにひびく

このような特徴がある場合は、医療機関を受診してください。

症状	特徴	割合※1
椎間板ヘルニア 椎管狭窄症	腰痛よりも主としてお尻から太もも、ふくらはぎにかけての痛みやしびれが辛い	約10%
圧迫骨折	高齢の女性や長期間のステロイド薬使用者に起こりやすい	約4%
感染性の脊椎炎	寝ている姿勢でも痛む、感染しやすい状態※2、結核になったことがある、発熱が続いている	1%未満
ガンの脊椎転移	寝ている姿勢でも痛む、ガンになったことがある、理由もなく体重が減っている	
解離性大動脈瘤	寝ている姿勢でも痛む、高血圧である、冷や汗が出て激しく痛む	

※1 腰痛を理由に病院を受診する人のなかでの割合。

※2 免疫機能が低下している状態、糖尿病のある方も要注意。

原因が特定しきれない危険信号とは?

危険信号として考えられるのは、次の2点です。

①腰へかかる負担に関わる問題

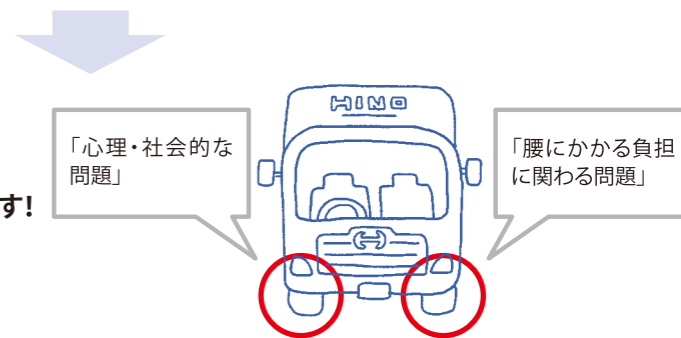
従来から指摘されている、荷物の持ち上げ動作や前かがみ動作、運転中の振動が重要な危険信号であることは間違いありません。

②心理・社会的な問題

最近では、「職場での人間関係のストレス」、「仕事のやりがいが低い」、「腰痛に対する過剰な不安や恐れ感」など、心理・社会的な問題も関係していることがわかってきました。

『腰にかかる負担に関わる問題』に加え、『心理・社会的な問題』への対策が重要。

両者は“腰痛対策の車の両輪”なのです!



松平 浩(まつだいら こう)

(独)労働者健康福祉機構 関東労災病院 勤労者 筋・骨格系疾患研究センター長 医学博士 労働者健康福祉機構本部研究ディレクター(兼務)

今回は…、『腰にかかる負担に関わる問題』PART1です。ご期待ください!