



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④ 心理・社会的な問題への対策』

ドライバーの皆さんを悩ませている、腰痛。前回までは、知っておきたい基本的な腰痛の知識に加え、“腰へかかる負担”の問題を取り上げ、予防体操や姿勢などの対策を紹介してきました。シリーズ最終回となる今回は、長引く腰痛の危険因子として最近注目されている“心理・社会的な問題”について紹介します。

腰痛の“新常識”
ストレスは腰痛の重要な危険因子！



重い荷物の運搬や振動を伴う長時間の運転姿勢は、これまで言われている“腰へかかる負担の問題”として一般的に理解しやすい原因でしょう。一方で、仕事上のストレスや、痛みに対する不安や恐怖心から過剰に腰を大事にしようとする思考といった“心理・社会的な問題”が引き金となって、腰痛が起こったり長引いたりすることが最近の研究から分かってきました。

腰痛の新常識

従来の考え方



原因

背骨の問題

重い荷物を持つなど、背骨の負担が大きくなることだけが、腰痛と強く関係すると考えられてきました。

対処

- ・痛みが治るまで無理をしない
- ・腰にできるだけ負担をかけない
- ・とりあえず、“湿布”と“マッサージ”…

最近の考え方



原因

背骨の問題+心理・社会的な問題

腰痛の慢性化や再発には、ストレスなどの心理・社会的な問題も関わっていることが分かってきました。

対処

- ・ストレスをためない、発散する！
- ・再発を心配し過ぎず、できることは続ける！
- ・“パワーポジション”と“これだけ体操”の実践！
5月号・第2回参照

“心理・社会的な問題”への対策（ストレスを溜めない対策）

【会社では…】

- ①人間関係がギクシャクして悩んでいる時は…
日記やノートに、不満を書きつづけてみましょう。これをしばらく続けていると、客観的に相手と自分のことをみれるようになります。そうしたら相手を気遣う態度に変換する努力をしてみましょう。
- ②負担が強い業務方針について要望がある時は…
ガマンし過ぎないで、早めに上司に相談しましょう。もし上司に話しづらい場合は、気心の知れた同僚や職場以外の友人、家族などに相談し、自分を客観視してみて、より問題点をクリアにした上で上司に相談するほうがよいでしょう。
- ③仕事にモチベーションが持てない時は…
漫然と業務をこなすよりも、つねに無理のない範囲で良いので目標を設定し、小さな達成感を積み重ねていこう努めましょう。趣味や家庭サービスなど、仕事以外の目標でも構いません。小さなことでも達成できたら、自分にちょっとした密かなご褒美をあげましょう。

【プライベートでは…】

- ①仕事が終わったら、頭を完全に切り替えプライベートな時間を大切にしましょう。
- ②ウォーキングやジョギングなどで汗を流して頭の中をカラッポにする時間を定期的（まずは週1回、できれば週に2回）に持ちましょう。※万歩計を携帯すると、歩数が増えます。
- ③自分の好きなこと（過去に好きだったこと）、リラックスできること、過去に感動したことを思い出して書き出してみてください。

●イライラした時の、簡単なストレス解消法！
「スウェーデン式リラクゼーション法」と呼ばれる深呼吸をお試ください。自律神経のバランスを整えることができ、習慣化すれば免疫力も向上しますよ！



まずは目を閉じ、背筋は伸ばし、できるだけ肩の力を抜いてからスタート！

1. ゆっくり4つ数えながら、鼻から息を吸います。
 2. そこで息を止めたまま、16秒カウントします。
 3. その後8秒かけてゆっくりと息を吐ききります。
- 以上を10回繰り返す（約3分間）のがベストです。

Point! 心配し過ぎにも要注意！楽観的に腰痛と付き合い前向きに！

「X線で“狭いところがある”と言われた。腰が傷んでいる？」
「長時間の運転は、腰にとっても悪いと聞くので心配だ」
「重労働なので、腰痛がさらに悪化するのでは…」
「完治するまで無理をせず、通常の仕事には戻らない方がよい」

左に挙げた内容は、医学的に正しい情報とは言えません。このような考え方は、日頃の活動を過剰に制限することにつながり、かえって腰痛が治りにくかったり再発しやすいことがわかってきました。心配のし過ぎ、腰を大事にし過ぎることは要注意なのです！

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…、『新シリーズ 眼の疲れが引き起こすさまざまな問題』について紹介します。ご期待ください！