労災疾病等医学研究普及サイトのご案内

第２期「筋・骨格系疾患」分野について

多くの人が経験する「腰痛症」は、医師の診察や画像診断により原因疾患が特定できる「特異的腰痛」と、原因がよくわからない「非特異的腰痛」とがあり、そのうち、非特異的腰痛が85％を占めていると言われています。

　非特異的腰痛のリスク要因として、「重い荷物を持つ」「姿勢の悪さ」など、腰自体への負担によるものが重要視され、これを踏まえた対策を行っても思ったほどの成果が上がらない一方、様々な心理・社会的要因（職場の人間関係のストレス等）が強く影響することが明らかになりました。

また、腰痛になると「肉体労働が腰に悪いから心配だ」「無理はしないようにしよう」といった腰痛に対する強い恐怖感と、それに伴う過剰な活動の制限（恐怖回避思考）が、かえって腰痛予防や回復に好ましくないことが明らかになっています。

このことから、腰痛対策には、「腰椎の機能障害」と「脳の機能障害」を起こさないための対策が重要です。

「腰椎の機能障害」の対策として“これだけ体操”があります。前かがみでの作業後や重いものを持った後、長時間座位が続いた後に、すぐに腰をしっかり反らすだけの簡単なエクササイズです。

　「脳の機能障害」の対策としては、自分のストレス要因を知り、それとうまく付き合うことが重要です。

詳しくは、こちらをご覧ください。

<https://www.research.johas.go.jp/22_kin/index.html>

※わかりやすいマニュアルで“これだけ体操”等の腰痛対策が紹介されています。

<https://www.research.johas.go.jp/22_kin/docs/manual_2012.pdf>