

健康寿命の延伸に向けたこれからの「腰痛マネジメント」 ～ストレスと腰痛、姿勢と骨・筋肉の重要性～

松平 浩 先生

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター

運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授

○ストレスと腰痛について

腰痛を代表とする痛みが遷延し慢性化する主因は心理社会ストレスである。例えば、痛みに対する不安や恐怖心が強まると扁桃体が過活動となり側坐核へのドパミン分泌が減少することをトリガーなどとして、うつ状態、睡眠障害、そして内因性の疼痛抑制が効かなくなる（中脳辺縁系ドパミンシステムの機能異常）。このような患者さんの状況は、**fear-avoidance (FA)** モデルと呼ばれ、**FA** に対する運動を加味した認知行動的アプローチも駆使し、痛みの軽減のみに注意を向けないようにし、セルフマネジメントを強化することが推奨されている。画像上の変性所見を強調することや安易な安静指示といった不用意な医療者の発言・態度が患者の **FA** を助長し回復に悪影響をもたらす。骨折、腫瘍、感染といった明確な病理がない多くの腰痛（一般的に非特異的腰痛として包括される）に対しては、不要な不安を与えないことが大切であり、腰痛診療における基本方針は、“**Stay active**”である。

○健康寿命の延伸に向けたマネジメント

平成 28 年度の国民生活基礎調査によると、介護が必要になった理由として、認知症、脳卒中、老衰について、骨折・転倒が 12.1%を占める。運動器の廃用が転倒・骨折をもたらすことは言うまでもなく、その予防には転倒の最も重要な危険因子である筋力低下を評価する必要がある。まず身体機能に着目すると **Weight Bearing Index 0.6** に相当する片脚立ち上がりテスト 40cm（椅子の座面・便器の高さ）の維持を目標とする。病態に関しては”指わかテスト”がスクリーニングになるサルコペニアと、筋肉量が減少していないように見えるものの筋肉内脂肪が増加して筋力低下をもたらすダイナペニアも念頭に置く必要がある。筋力低下への介入手段としては、スクワットやカーフレイズをはじめとするレジスタントトレーニングに加え、加圧トレーニングはよい選択肢である。また、腎機能に配慮しての動物性タンパク質の摂取と骨粗鬆症(OP)と同様にビタミン D の必要量補給が重要である。サルコペニアは、OP と同様、有病率は女性で高く、OP と有意な相互関係ある。費用対効果も考慮に入れたエビデンスに基づいた薬物療法ととともに、適切な運動および食事（栄養）を継続させるノウハウが、OP

と筋力低下両者の予防・改善に不可欠であろう。

また、要介護状態につながる重要な要因として咀嚼力と脊椎後弯（後弯）が知られている。後弯は難治性の腰背部痛の原因となり、転倒の危険性を高める。また長寿と疾病予防の鍵となる「歩行スピード」を低下させる要因でもある。2ステップテストは歩行スピードと強い相関関係にあり、高齢者では2ステップ値が1.25を超えると転倒リスクが下がり転倒不安もなくなる。背筋エクササイズを含む運動療法でも高度でない後弯は、改善しうる事が複数の報告より示唆されている。したがって、患者さんの状況に応じた適切な姿勢・運動指導により、2ステップ値1.3~4を維持し続ける介入が、高齢者医療の中で重要な位置を占めるものと考えている。さらに骨・筋肉を賦活する身体活動および運動は、代表的なオステオカインであるオステオカルシンや様々なマイオカイン、言い換えれば自分で作れるアンチエイジングおよび疾病予防に役立つ“秘薬”作りにつながることも教育するとよい。

○演者によるエクササイズのツール

比較研究により効果検証を行ったものに、「これだけ体操®」「美ポジ®体操」「ACE(エース)コンセプト」を説明いただいた。NHK ムック本や今年(2019年)のきょうの健康(4月号、8月号、11月号)を参照いただけたらより理解が深まると思われる。また、現在、厚労科研で転倒・腰痛予防に役立つ健康体操を開発中であり、講演時に披露していただいた。

慢性化した腰痛時には、心理社会ストレスの関与がうつや睡眠障害を合併し治癒を遷延させている場合があることを示され、不必要な不安を与えないことの重要性が示された。

また、健康寿命延伸に向けた取り組みとして、高齢者の骨折及び転倒を予防するための運動指導が高齢者医療での重点課題であることが示された。

今後も先生には、腰痛の正しい知識やその対策に関する啓蒙啓発活動へのご尽力を期待してやまない。

(福井総合病院・クリニック 佐竹 一夫)