

難しい原因の特定

精神的ストレス引き金に

長野県松本市でブドウを栽培する60代の女性農業者は、収穫・出荷が立て込む繁忙期に入ると、肩凝りや腰痛に悩んできた。マッサージに通っても治らなかつた

め、市内の谷川整形外科クリニックに週1回、通院するようになった。医師とじっくり話したり、リラクセスした状態で低周波治療などを受けたりして改善した。農繁期が終わると、自然と痛みは和らいだという。

運動や薬剤も有効

上手な付き合い方を訓練

「農作業の忙しさが、気持ちにプレッシャーをかけた。これが腰痛の要因」だと同クリニックの谷川浩隆院長は指摘する。腰や首には、心の状態や感情を体に伝える自律神経が集まっている。暑くなくても、恥ずかしさから冷や汗が出るのは

日本整形外科学会と日本腰痛学会は2012年、主に医師向けの腰痛診療ガイドラインを作った。精神的なストレスと上手に付き合えるように、物事の受け止め方などを訓練する「認知行動療法」を、腰痛に有効な治療法として盛り込んだ。うつ病やストレス障

害などに対応する同療法が、慢性的な腰痛を改善するという研究成果を踏まえた。ガイドラインでは薬剤治療について、従来の痛み止めの薬に加えて、抗うつ剤や抗不安剤などの薬も有効とした。その他、積極的な運動も薦め

えられる腰痛は、寝て安静にすることでかえって、痛みを感じたり長引かせてしまったりすることもあるからだ。

防ごう 治そう 腰の痛み

「農作業の忙しさが、気持ちにプレッシャーをかけた。これが腰痛の要因」だと同クリニックの谷川浩隆院長は指摘する。腰や首には、心の状態や感情を体に伝える自律神経が集まっている。暑くなくても、恥ずかしさから冷や汗が出るのは

ガイドライン策定に関わった福島県立医科大学会津医療センターの白土修教授は「人によって痛みの感じ方は違う。ストレスのあまり、弱い痛みでも強く感じる人もいる。治療をしても腰痛への不安感が拭えずに、職場復帰が遅れる場合もある」と説明する。

心理療法



腰椎の画像を示しながら痛み緩和に関する助言をする谷川院長(長野県松本市で)

ストレスを軽減するためのポイント

- ①体が疲れる程度の運動をする
- ②困ったこと、悩みに向き合わずに放っておく
- ③ぐっすり眠る

ストレスのチェック項目

- 家庭や職場など人間関係で悩んでいないか
- 結婚・同居・介護・離別など、人生の中で大きな出来事が最近あったか
- 繁忙期、農繁期に休みは取れるか
- 納期や出荷量などに無理はないか



※谷川整形外科クリニックへの取材などから作成

腰の痛みが心の不調を招き、落ち込んだ気分がまた腰の痛みを増幅させる。悪循環を断ち切るため、思い切り運動したり、いつもと違うおいしい物を食べたりと、ストレス発散するのが大事なポイントだ。単なる気の持ちようだと素人考えで決めつけず、専門家の助言や支援を受ける必要がある。

(この企画は菅野有花が担当しました)