

腰痛 = 生物心理社会的疼痛症候群

市川治療室 No.307.2014.02

日本人の8割以上がその人の生涯において腰痛を経験していると言われていました。

病気や怪我などの自覚症状を訴える人の中で、男性の第一位は腰痛、女性では肩こりに次いで腰痛が第二位との発表があります。（平成19年・国民生活基礎調査）

また、10代から70代の各年代でも約30～50%の人が腰痛というデータもありまさに腰痛は国民病とも言える症状です。

腰痛の原因として一般に知られている「腰椎椎間板ヘルニア」「変性すべり症」「脊柱管狭窄」など正式な診断名が付くのは腰痛全体の20%ほどと言われています。

腰痛患者の80%は、MRI画像や診察から全く異常が認められない非特異的腰痛患者と認識されています。（菊地臣一氏・福島県立医科大学学長）

最近まで、腰痛は二本足で歩行するようになった代償であり、腰痛はヒトの宿命と考えられてきました。

しかし、アフリカ・タンザニアのハザの人々の調査から狩猟生活をしている彼らは一日30キロほど歩行移動しているのに腰痛症状が無いことなどが分かり二足歩行の宿命とは言い切れないことが判明しました。

人類は狩猟採集生活時代から農耕生活時代を経て現代に至っています。世界最古の農耕遺跡（シリア北部のアブ・フルイ遺跡）から発掘された遺跡の多くに背骨が強い圧迫を受けてつぶれているという特徴がみられました。

「この背骨の変形は長時間の無理な姿勢を伴う農耕作業が招いた」とアンドリュウ・ムーア氏（アメリカ・ウェスター工科大学・考古学博士）は言われています。

また、同博士は無理な姿勢（生活習慣）とは「穀物の粉を挽く作業」で「一日2時間から4時間の作業」を「何年も続けること」と発表されています。

実際にこの作業を試してみると5分も経たずに腰の筋肉が張ってきます。

筋肉の動き（収縮）は筋肉を構成するアクチンとミオシンがお互いに滑り込むように動くことによります。（アクチンとミオシンはタンパク質です）

無理な姿勢を持続することで腰の筋肉緊張が持続すると筋肉は損傷を受け筋肉を構成している筋繊維内の筋小胞体からカルシウムイオンが放出されます。

カルシウムは筋肉を収縮させる作用があるので、筋肉の収縮は持続することになり筋肉の拘縮状態が生じます。

筋肉の拘縮状態では、アクチンとミオシンが滑り込んだままゆるまない（元に戻らない）状態で筋肉の「コリ」を生じさせます。

筋肉が傷ついた時には神経も傷つくことがあり、また炎症も生じるため神経が刺激されその情報が脳に伝わり痛みとなります。

痛みの感覚は交感神経を刺激して血管を収縮させるため慢性的な痛み（この場合は腰痛）が続くという悪循環になります。

この悪循環を改善し、アクチンとミオシンの滑りを元に戻し筋小胞体の生体膜の修復を促すためには局所（腰）の血液循環を促すような「刺激」により筋肉の損傷状態から回復が期待でき腰痛対策として有効と言えます。

スポーツ（運動）や入浴、マッサージなどの「刺激」は血液循環を促すため、腰痛緩和に有効とされています。しかし、それらの「刺激」の実践が身体的理由のため簡単ではない方々は少なくありません。（例・寝たきりなどの状態）

「鍼」の「刺激」は副交感神経を介して全身また局所の血行改善を促す効果があると昭和大学第一生理学教室の研究発表がTVで実験様子が放映で紹介されました。

「刺激」方法の選択肢として「鍼」は有効です。
「鍼」は対象者の身体的状態を選びません。

…次回につづく