

## 腰痛≡脳の錯覚

市川治療室 No.375.2019.11

今月お勧めした冊子「腰痛、ひざ痛、関節痛 治療のウラ側」(左ページ参照)から抜粋です。

20歳以上を対象にした2010年の大規模調査によれば、推定2315万人が3ヶ月以上続く痛み(慢性痛)を訴え、そのうち6割の人が腰痛に苦しんでいる。つまり、1000万人を超える日本人が慢性腰痛に悩んでいる計算になる。

原因が判明しない腰痛を非特異性腰痛と呼びます。腰痛のうち非特異的腰痛が85%という海外の研究データがあるが、最近の日本の研究では、非特異的腰痛は22%というデータもある。

画像診断(MRIやCTなど)で「腰部の脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアがあっても、全く痛みを感じない人や、反対に画像診断で何ら異常がなくても腰痛を訴える人もいます(二階堂琢也氏・福島県立医科大学医学部整形外科講座准教授)

痛みのメカニズムは、例えば体を刃物で切られると、皮膚の感覚器からの電気信号が神経を経て脳に送られ「体が傷ついた」という事態を脳が把握して「痛み」を感じるというものです。

しかし、体が傷つかなくとも、途中の神経の異常によって痛みを感じたり(神経障害性疼痛)脳の異常によって痛みを感じたりすることがあります(非器質性疼痛)

非器質性の腰痛は、脳の異常に起因するもので、非特異的腰痛の約三分の一を占める。その大半が「精神的なストレスやうつ、不安」といった心理社会的要因によるものです。

強い精神的なストレスを長期間受けていると、腰に異常がなくても腰痛を訴えるケースが多く、そうなる痛みをブロックする下行性疼痛抑制系がうまく働かなくなり、痛みは増強、持続します。

.....

2014年2月(NO.307)から6月(NO.311)には「腰痛」「生物心理社会的疼痛」「心理的ストレス」「身体的ストレス」などの情報と「心理的ストレス+身体的ストレス(不良姿勢の持続)」は痛みを起こしやすいことを紹介させていただきました。

脳の血液循環改善は「錯覚」を修正する可能性があります。脳血液循環改善の方法として①歩行など全身運動②咀嚼③皮膚(特に前腕)軽擦が有効です(堀田晴美氏・東京都健康長寿医療センター研究部長)。同氏は、はり刺激は③と同様な効果があると言われています。