

腰痛 2800万人

40～60代は4割悩み

厚労省推計



主な腰痛治療法のお勧め度	主な腰痛治療法のお勧め度
<ul style="list-style-type: none"> 抗炎症薬、鎮痛薬 抗不安薬 ストレッチなどの運動 考え方の偏りや行動の直し、行動の仕方を変える認知行動療法 	<ul style="list-style-type: none"> 腰椎コルセット 抗うつ薬 脊椎固定の手術 3カ月未満の痛み 温熱療法
<ul style="list-style-type: none"> 安静（ヘルニアや骨折など明らか原因がない場合） 腰を引っ張る牽引療法 1カ月以上痛み マッサージ 	

腰痛の人は全国に推定で2800万人いることが、厚生労働省研究班の調査でわかった。40～60代の約4割が悩んでいた。関係学会は、一般的な治療法（ことにお勧め度をまとめた。原因不明の腰痛では、安静よりも運動が効果的で、1カ月以上続く痛みにはマッサージの効果ははっきりしなかった。ストレスなど心理的な影響も腰痛の引き金になると認定した。

厚労省研究班（主任研究者＝吉村典子・東大病院特任准教授）は東京や新潟、広島など全国8カ所の住民約1万2千人分のデータを分析した。医師による問診などで、「腰に痛みがある」「1カ月以内に1日以上痛みがあった」人の割合は、60代が4割強でピークだった。40代、50代も4割前後で、70代以上は下がる傾向があった。男女比は4対6だった。

8割原因不明…心の悲鳴かも

ア、脊柱管狭窄症などでも起こる。こうした病気が疑われれば、すぐに画像検査をして、もとの病気を治す必要があるという。

く、原因不明の腰痛は全体の8割以上を占めるという。指針では、こうした腰痛には、抗炎症薬や鎮痛薬などの「薬物療法」が強く勧められた。3カ月以上痛みが続く慢性腰痛では、ストレッチやウォーキングなどの運動もお勧めだ。

また、腰痛にはストレスがよくないと判断された。うつ状態や仕事上の不満、人間関係に悩みがあると、腰痛になったり、治りにくくなったりするとの論文には十分な根拠があったという。このため、慢性腰痛では抗不安薬、抗うつ薬も有効な治療薬に挙げられた。鎮痛薬などが効かず心理的な影響が疑われれば、整形外科医らが処方する。

一方で、安静は必ずしもよくないそうだ。日常生活を続けるほうが、痛みが軽くなり、仕事を休む期間が短くなるという。マッサージや腰の牽引の効果ははっきりした根拠がなかった。いずれも、指針作りの参考にした複数の論文で結論が異なっていた。白土さんは「多くが悩む腰痛の治療について、統一した見解が必要だった。正しい理解を広めてほしい」と話す。（辻外配子）

200の論文を分析

痛み止め、温熱、マッサージ、腰の牽引……。様々な腰痛の治療法、どれが本当に効くのか。日本整形外科学会と日本腰痛学会は、一般的な治療法の信頼度を診療指針にまとめた。白土修・福島県立医科大教授（会津医療センター準備室）らが、国内外の約200の論文を分析した。

腰痛は、背骨のがんや、腰椎骨折、椎間板ヘルニア

埋め立て申請「強権的」

名護市長ら 山本沖繩相と会談

山本一太郎補・北方相は23日、沖縄県名護市内で稲嶺進・同市長ら県北部12市町村の代表と会談した。稲嶺氏は、安倍政権が22日に米軍普天間飛行場（宜野湾市）を移設する名護市辺野田を埋め立てる申請に踏み切ったことについて、「強

権的に進められてきたこと」に、県民は非常に怒っていると批判した。稲嶺氏は会談で「（移設手続きは）県民をあざむくような形で進められてきた。沖縄の心をくみ取ってほしい」と要請。山本氏は「関係の一人として、担当

の防衛相や官邸にしっかりと伝える」と応じた。山本氏はその後、宜野湾市で仲井真弘多知事と会談した。仲井氏は会談後、「（埋め立て申請は）実務上のものなので、形式が整っていけばノーとは言えない」と語り、書類に不備が

なければ受理する考えを表明。「内容を8～10カ月くらいでチェックし、承認するかしないか、ということになる」との見解を示した。一方、菅義偉官房長官は23日、東京都内での講演で「約束したことを一つ一つ実行に移す」と語り、日米合意に基づき申請したことを説明。菅氏は「必要なものはやっていると参院選に勝利し、安定多数でこれからの日本を築きたい」とも語った。

2013年（平成25年）
3月24日
日曜日

朝日新聞

天気	6	9	12	15	18	21時	最高	最低
東京	晴	晴	晴	晴	晴	晴	40	15
横浜	晴	晴	晴	晴	晴	晴	50	16
千葉	晴	晴	晴	晴	晴	晴	50	16
さいたま	晴	晴	晴	晴	晴	晴	50	16
札幌	晴	晴	晴	晴	晴	晴	10	3
仙台	晴	晴	晴	晴	晴	晴	20	5
名古屋	晴	晴	晴	晴	晴	晴	30	14
大阪	晴	晴	晴	晴	晴	晴	40	16
福岡	晴	晴	晴	晴	晴	晴	40	15

朝日新聞東京本社 本日の編集長＝岡村邦剛
〒104-8011東京都中央区築地5-3-2 電話03-3545-0131 www.asahi.com

おかげさまで100周年 Anniversary 100th これまでも、これからも。 救心製薬株式会社 http://www.kyushin.co.jp

春の新紙面 4月スタート 数学に親しむ新コラム 日曜教育面、テーマは「学び」

オビニオン・社説・声 8面 ■社説 中口会談後の日本/選挙って何だろう ■ザ・コラム バブル再び……

社会 過払い金返還巡りヤミ協定 消費者金融業者に払いすぎた借金の利息を取り戻す「過払い金返還請求」。業者は返還額を減らし、仲介の法律事務所は手数料を稼げる協定を秘密裏に結んでいる例がある。債権者は知らぬ間に返還金を減らされている。 39面

TPP、米国にも「聖域」 環太平洋経済連携協定（TPP）交渉で、すべての事項を協議するよう日本などに求めている米国。しかし彼らにも、「聖域」を守ろうとするしなやかな戦略がある。 4面

在留 外国人ポイント制、利用低調 能力の高い外国人の在留条件を緩和する狙いで始まった「ポイント制」がうまく機能していない。悪用の懸念があるためか、どうも使い勝手が悪いようだ。法務省は制度を近く見直す方針だが、専門家には慎重論もある。 3面

春らんまんイースター 33面 大気汚染、アジアや中東で対策に遅れ 7面 BRICS会議、アフリカで初開催 2面

経済4面 国際7面 読書11～14面 教育37面 スポーツ17.18.20.23面 囲碁・将棋23面 小説35面 生活33.35面 地域29面 TV・ラジオ24.25.40面