

月例会ダイジェスト【33】

産業保健の現場に限らず、腰痛・肩こりを訴える方は多く、国民の訴える愁訴の1・2位を占めると言われている。

7月8日のさんぽ会例会は、東京大学医学部附属病院22世紀医療センターの松平浩氏を講師に迎え、「明日から使える！腰痛・肩こり対策」と題して開催された。コーディネーターは、金森悟氏（伊藤忠テクノソリューションズ㈱保健師）と楠本真理氏（三井化学㈱保健師）の両名。

松平氏は、我が国におけるプレゼンティズムを含む労働損失の問題として、「腰痛・首の痛み」が世代を問わず最も就労に影響していることから、それを減らしていくことが重要ではないかと述べた。ここで『腰痛借金』のキーワードが示された。前かがみでの仕事を続けた場合等に、一番負担がかかる第4・第5腰椎間の椎間板（L4/5椎間板）の髄核が後ろ（背中側）へずれた状態を「腰痛借金のある状態」と言っている。その『借金』が積み重なることで髄核がずれたままとなり、ぎっくり腰、椎間板ヘルニアの『2大事故』を引き起こす。ヒトはリラックスして立っている状態でも、90kgの椎間板圧縮力がかかるが、腰を屈めて20kgの荷物を持つと、420kgもの圧縮力となり、力士2人分ほどの力がL4/5椎間板にはかかることになる。

そこで、松平氏が腰痛借金対策の一つに挙げられたのが『ハリ胸ブリけつ』姿勢—胸を張ってお尻を突き出す姿勢の意識だ。そしてもう一つ、腰痛借金をその場で返済し、2大事故を起こさないことが重要として『これだけ体操』を紹介された。息を吐きながら3秒間腰を反らすだけ、という体操で、参加者全員で実践、会場からは「これならすぐできるし、指導対象者に簡単に教えることができる」との声も聞かれた。ぎっくり腰発生の多い9～11時台と昼休憩後の14時～15時台に備えて、朝の始業時と昼休憩時の実施で貯金をすることが予防には有効と述べた。この体操は、治療としては腰を反らせるのがいやだという恐怖感がある人ほど有効であり、再発予防には教育も併せて行うことが重要であるとのエビデンスも示された。一方、コルセットの使用は、治療、予防ともに有効とのエビデンスは乏しいとのことである。

また、『エース（ACE：Alignment, Core muscles, Endogenous activation）をねえ！』として、運動療法により崩れたS字カーブを整え、深部筋を強化し、セ



松平氏



金森氏



楠本氏

ロトニン等の内因性物質を活性化させることの有効性を述べた。

松平氏は昨年12月のさんぽ会でも紹介された『美ポジ』を再び紹介され、姿勢へのアプローチでメンタルヘルスにもアプローチできる可能性のあることを示唆された。2011年のJAMA（The Journal of the American Medical Association：米国医師会雑誌）に掲載されたデータを交えて、美ポジで20分“早歩き”することで行動からのアプローチが可能となると述べた。

後半は、肩こり・腰痛を持った方への支援、自分自身や身内等のエピソードを基にディスカッションがスタート。職場で実践しようとしても、職場の雰囲気、周囲の目を気にしてなかなかできないのではないかと、他社ではどのような工夫をされているのか、との質問に、金森氏は「個人ではなく、部単位でストレッチの重要性を実感してもらうことで、仕事の合間にストレッチをすることは不自然なことではないという雰囲気を作るようにしている」という事例を紹介した。

他にも、腰痛による休職を認めるボーダーラインはどこかという質問も上がった。松平氏は「整形外科や産業医学では安易に休ませるが、ぎっくり腰であっても休ませるのではなく、軽作業からでも、できるだけ早期復帰をさせることが大事。また痛くなるのではとの不安や恐怖心が予後を悪くする」と述べた。

金森、楠本両氏は「職場でも家庭でも、『ハリ胸ブリけつ』と『これだけ体操』を、皆さん明日からぜひ実践してみてください」と締めくくり、今回も盛況のうちに幕を閉じた。

《参考》

松平浩氏の情報配信サイト
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座：
<http://lbp4u.com>

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>