

## 腰痛 = 生物心理社会的疼痛症候群 その2

市川治療室 No.308.2014.03

「無理な姿勢（生活習慣）」を「持続」することにより筋肉の緊張が高まり、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、筋肉は傷つきます。

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。

「無理な姿勢（生活習慣）」 = 身体的なストレスは腰痛の要因と言えます。

他に、ガット・デービス氏（アメリカ・シシテティ大学）は腰痛と心理的ストレスについて次の様な研究実験を発表しています。

- ・ 60人（青年）に腰の動きを精密に測定する装置を取り付け重さが7kgの箱を移動する作業を行わせる。

### 第一の作業

- ・ 作業の内容は箱の上に「右」の札が張ってあれば箱を右に「左」の札が張ってあれば箱を左に置くという単純動作。

### 第二の作業

- ・ 次の動作は箱の上の札に書いた「7桁の数字の3桁目から5桁目を足して」偶数なら箱を右に、奇数なら左に置くという単純動作に心理的ストレスを加える。

二つの作業を時の背中の筋肉（背筋）の緊張度を腰につけた装置で測定した結果、心理的ストレスを加えた場合（第二の作業）が背筋の緊張が高いことが判明しました。

背筋が緊張すると腰椎に加わる負荷は増加します。

この実験研究でデービス博士は次の様に言われています。

「持ち上げる重さ（この場合は7kg）は筋緊張の要因ですが、その他にも精神的要因も大きな影響を及ぼすことが分かりました」  
「何をもち上げているかだけではなく、どう感じているかが負荷と大きく関係している」

そして腰痛の原因としての心理的ストレスについては

「腰痛の原因は数多くありますが、その一つに心理的ストレスの多い職場や生活環境があり、そうした環境では腰痛になるリスクがあると思います」と言われています。

アメリカ・スタンフォード大学整形外科では、腰に軽い痛みを感じている100人を5年間追跡調査をして得た結果を次の様に発表しています。

「気分が沈みがちで悲しい」ことがよくある人や「不安でじっとしてられない」ことが多い人は、心理的に安定している人に比べて約30倍も重い腰痛になりやすい。

ストレスのない生活を送っている人はいないでしょう。日常生活はストレスばかりかもしれません。

特に「病気や老年症候群など」で身体に障害がある人の生活環境には身体的ストレスと心理的ストレスは少なくはありません。

そのため腰部の筋緊張が高まり「腰痛」という自覚症状は多いのが現状です。

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」の実践は簡単では無いことが多々あります。

「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り筋緊張を緩和します。

「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