腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群　その3

市川治療室　No.309.2014.04

2月と3月の「腰痛」についての情報は以下の様なものでした。

・ 腰痛は二足歩行が原因とは言えない。
・ 腰痛を自覚している人の約8割は骨格には異常ない（非特異性）と診断される。
・ 上記の様な腰痛状態は「生物心理社会的疼痛症候群」と考えられている。
・ 無理な姿勢を持続すると腰部・背部の筋緊張が強くなる。
・ 無理な姿勢とは、不自然な姿勢・動かさない状態・前かがみなどの姿勢など。
・ 筋緊張は筋小胞体の生体膜の機能低下を招きｶﾙｼｳﾑｲｵﾝの放出・収納機能が低下。
・ ｶﾙｼｳﾑｲｵﾝの放出状態は筋緊張（拘縮）を持続するため痛みを起こす要因。
・ ｽﾄﾚｽを強く感じる人はそうでない人に比べて重い腰痛になりやすい。

今月は、「無理な姿勢や行動」のみが腰痛の要因ではないという情報です。

腰椎の器質的な疾患が見当たらないが、腰に痛みがありその原因がどこから来ているのかが分からない腰痛が「生物心理社会的疼痛症候群」です。

要因の一つとして「心理的ｽﾄﾚｽ」が考えられています。

作家の夏樹静子氏（ﾐｽﾃﾘｰ作家）の腰痛体験は以下の様のものでした。
（NHKｽﾍﾟｼｬﾙ　病の起源①から）

ある日、書斎の椅子に座っていて腰に違和感を感じたことから始まり、やがて痛みが強くなり、眠りを妨げるほどの激痛が続き、椅子に座ることがまったくできなくなり、外出もおぼつかない。
それでも、夏樹さんは腹ばいになって原稿を書き続ける。だが、次第にそれもできないほどの激痛に襲われるようになっていった。

…「すごい熱感を持って、腰がｶﾞﾝｶﾞﾝと火山になったみたいな感じの痛さ、それから、むしろ逆にﾋﾔｯとして感じ、骨にﾋﾋﾞが入っていくような、骨が切られているような感じのﾐｼﾐｼとした痛み」

何件も整形外科を訪ねたが、いくら検査しても、激痛を起こすような異常は見つからない。原因不明のまま、さまざまな民間療法まで試してみたが、腰の痛みは一向に消えなかった。

腰痛が発症してから2年半後に診療内科の医師（平木英人氏）の診察を受け
腰に原因があったとしてもそれが主因ではなく精神的ｽﾄﾚｽが原因と診断された。

その時の夏樹さんの反応は「冗談じゃないって。そんな心因で腰痛になるはずがないし、先生は心療内科だからすぐに何でも心のせいになさるんじゃないですか」というものでした。

夏樹さんは腰痛発症の直前、新しいｼﾞｬﾝﾙの仕事（ﾐｽﾃﾘｰではない分野）二つに挑戦していたことから「作家としてのｽﾄﾚｽが原因」と診断されました。

そして治療方法（対策）として一年間の休筆を決め平木医師の勤務する病院に入院したところ、三年間続いていた腰痛が入院三週間後に解消されました。

「心因性だったと心底納得したのは、退院して、やっぱりほんとによくなったんだなと思ってからでしょうかね。その時は生き返ったような、回復の喜びを感じました。ほんとにみずみずしい新鮮な喜びでした」と話されています。

退院直後に執筆された本は「椅子がこわい」は2009年5月に、「心療内科を訪ねて」…心が痛み、心が治す…は2009年6月に紹介しました。

夏樹さんの様な強い症状でなくても、脳と心が主因となる「痛み」で日常生活に支障を引き起こしている方は少なくないでしょう（非特異性腰痛という発表から）

特に「病気や高齢（老年症候群）」で身体の自由に制限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。

そのため筋緊張が高まり腰痛に限らず、また痛みの強弱（程度）には関係なく「痛い」という自覚症状が多いです。

…次回につづく