

健康人の腰痛管理について

——平成4年度長崎大学公開講座対象者のアンケート調査から——

井口 茂¹ 中野 裕之¹ 沖田 実¹
穂山富太郎¹ 吉田 佳弘² 濱町 義孝³

要 旨 近年、健康増進における施策が普及している。その目的は、体力の維持・向上、成人病予防、レクリエーション等様々である。理学療法の分野においても取り組みが行われており、有痛性疾患についても対応されつつある。今回、長崎大学公開講座受講者を対象にアンケート調査を行い、有痛性疾患である腰痛を健康管理の面から検討した。その結果、①対象者は、腰痛を持ちながらも仕事や社会生活を営んでいる。②腰痛の原因は、職場での姿勢的問題や活動時の問題が関与している。③腰痛の痛みが緩解と出現を繰り返し、対応に苦慮しているなどが考えられた。

従って、腰痛のメカニズムを理解させ、自己管理を行わせることが必要であり、さらに社会生活・日常生活の中に取り入れることで健康増進が図られるものと考えた。

長崎大医療技短大医紀6：77-79, 1992

Key words : 腰痛・アンケート調査・健康管理・姿勢

1. はじめに

近年、健康管理が叫ばれ、国をはじめとする各団体の健康増進分野における対策もめざましく、一般市民レベルに健康産業が普及するまでに至っている。その目的は、体力の維持・向上、成人病予防、レクリエーション等様々である。われわれ理学療法の分野においても医学的分野から健康増進、管理、またスポーツ障害への取り組みが行われている。その中で、頸部痛や肩こり、腰痛、膝痛など一般健康人に身近な有痛性疾患における健康管理面

からの対応が主題となりつつある。

今回、長崎大学公開講座において一般市民を対象とし、「腰痛」の治療と理学療法からみた予防をテーマに開講した。その際、参加者に腰痛についてのアンケート調査を実施し、健康管理の面から腰痛の予防について考察を加えたので報告する。

2. 対象と方法

対象は、平成4年度長崎大学公開講座を受講した46名（男性16名、女性30名）で、平均年齢は、41.9±13.5歳（男性48.9±13.4、女

1 長崎大学医療技術短期大学部理学療法学科

2 日本赤十字社長崎原爆病院

3 中山整形外科医院

性 38.2 ± 12.0)であった。アンケート調査の内容は、仕事に関する項目、現在の腰痛に関する項目、腰痛の程度及び状況、治療及び対応内容等である。記入に際しては、講座開講前に項目について具体的説明を加えながら行った。なお受講した対象者の職業は、表1に示すように、医療・福祉施設従事者15名(32.6%)、会社・公務員等一般事務職13名(28.9%)と多かった。

3. 結果

1) 腰痛の既往

全対象者46名の内、腰痛の既往があった者は39名(84.8%)で既往年数は表2のごとくであった。また、現在も腰痛で悩んでいる者は26名(56.5%)であった。

2) 腰痛の出現時について

腰痛の出現時を図1に示す。回答者数39名で、重複回答者14名(35.9%)、回答総数73

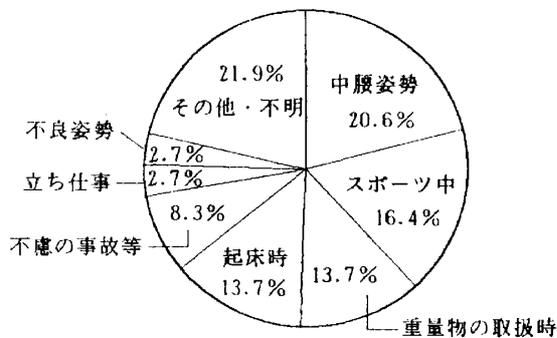


図1 腰痛出現時の動作 (N=73件)

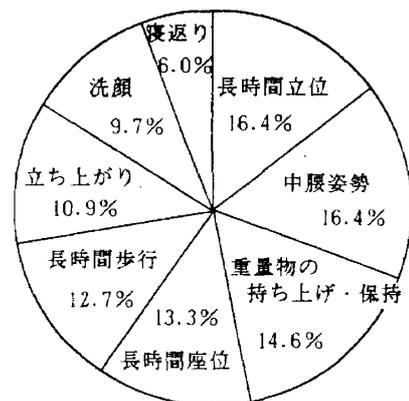


図2 基本的動作時の腰痛 (N=165件)

表1 対象者の職業

職 種	名	%
医療・介護職員	15	32.6
会社員・公務員	13	28.3
スポーツ指導員	6	13
主婦	4	8.7
無職	2	4.4
その他	6	13
合計	46	100

表2 対象者の腰痛既往

年 数	名	%
～ 1 年 前	10	21.8
2 ～ 5 年 前	7	15.2
6 ～ 10 年 前	6	13
10 年 以 上	10	21.8
不 明	6	13
合 計	39	84.8

件であった。その内容は中腰姿勢15件(20.5%)、スポーツ時12件(16.4%)で、重量物の取扱い時10件(13.7%)、起床時10件(13.7%)であった。

3) 腰痛の症状について

腰痛の症状について回答者数39名の内、腰部の痛み20名(51.3%)、下肢のしびれ16名(41%)であり、基本的動作時、並びに具体的動作時での腰痛については図2、3に示す。基本的動作では立位・座位の長時間保持がそれぞれ27件(16.4%)、具体的動作において

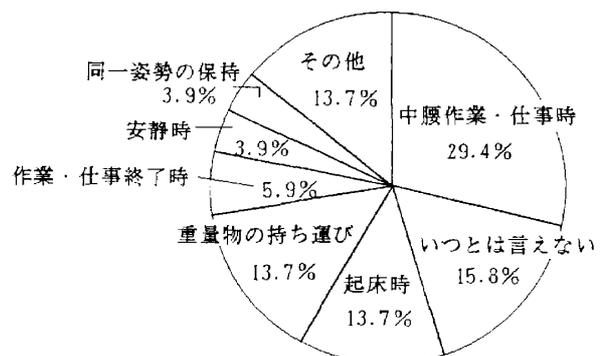


図3 具体的動作時の腰痛 (N=51件)

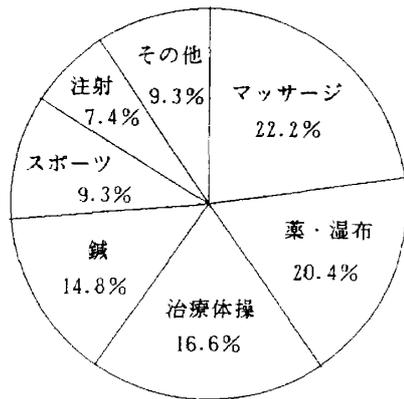


図4 腰痛治療・対応内容 (N=49件)

は中腰での作業・仕事時15件 (29.4%) と多かった。

4) 腰痛治療経験について

医学的治療、それ以外の治療経験を有する者は30名で対象者の62.5%を占めていた。そのうち手術既往者は2名 (4.3%) であった。また、腰痛が軽減したと思われる治療内容を図4に示す。回答総数は54件で、マッサージ12件 (22.2%)、薬・湿布11件 (20.4%) と多かった。

4. 考 察

今回、長崎大学公開講座受講者を対象にアンケート調査を行い、有痛性疾患である腰痛を健康管理の面から検討を加えた。その結果対象者は、腰痛を既往した経験があり、腰痛を持ちながらも仕事や社会生活を営んでいるものと思われた。腰痛を引き起こした原因としては、中腰姿勢での作業・仕事時、重量物

の取扱い時、立位・座位の長時間保持、スポーツ時などが多く、また職業を有する44名の仕事・作業時の姿勢は、表3のごとく座位姿勢19名 (43.2%)、立位姿勢15名 (34.1%) であり、職場での姿勢的問題や活動時の問題が関与しているものと考えられた。また、対象者の腰痛治療経験は医療的、それ以外の対応が施されていた。しかし、その内容は医療的対応以外によるところも多く、また既往年数が繰り返し、対応に苦慮していることが示唆される。

一般に腰痛は、歩行や日常生活の負荷からくる脊椎の変形や姿勢保持に關与する腰背部の筋の静的緊張の持続が原因とされている。その腰痛の予防・治療の目的は、不良姿勢を引き起こした筋の柔軟性、筋力強化、腰椎の可動性を獲得し、姿勢矯正を行っていくことである。従って、腰痛を有する者に対しそのメカニズムを理解させ、自己管理を行わせることが必要であり、さらに社会生活・日常生活の中に取り入れることで健康増進が図られるものとする。

この稿を終わるに当たりアンケートにご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

参考文献

- 野原和彦他、腰痛患者に対する教育的アプローチ—当院の腰痛教室の紹介—、第25回日本理学療法士学会誌、1990:17:219.
- 田島直也他、平成四年度長崎大学公開講座—腰痛のリハビリテーション—資料、1992.

(1992年12月28日受理)

表3 対象者の仕事・作業姿勢

姿 勢	名	%
座 位	19	43.2
中 腰 姿 勢	7	15.9
立 位	15	34.1
極端に前屈した姿勢	1	2.3
そ の 他	2	4.5
合 計	44	100