



# 腰痛に対する心理的要因について

(難治性腰痛に対し腰痛体操の効果を検証して)

山形県

江口 信 浩

(「私的研究会」山形おにへい倶楽部)

## 【はじめに】

私達が扱う、いわゆる腰痛症に於いて特に難渋する症例の1つの要因として、心因性の関与が考えられると思う。我々の研究会でもそういった症例に対する施術法について様々な意見が出たが、こうした疾患は、患者さん個々の日常生活や職場環境などと密接に因果関係があると思われる為、なかなか結論が出ないのが現状である。

そこで、研究会会員が、自分の日常施術の他に同じような[腰痛体操]を併用させることで、患者さん自身と共通して「一緒に腰痛を治療している」という能動的な意識を持たせるよう働きかける事により、どのような効果があるかを検証し、今後の治療指針にしたいと思う。

## 【調査方法】

### (1) 統計調査をする施術所を3群に分ける

<1群> 日常の施術で腰痛体操の有効性を説明し積極的に活用している。もしくは、自宅等において患者さん自身で行なえるよう腰痛体操を推奨し、指導している。

<2群> 日常の施術においてあまり積極的ではないが、腰痛予防の為に腰に腰痛体操を指導している。

<3群> ほとんど腰痛体操を活用していない。

(\*) 特に<2群>、<3群>の施術所において日常の施術の他に腰痛体操を取り入れてもらい比較対照とすることが有効であると思われる。

### (2) 施術所における調査方法

- ・ 施術所ごと腰痛の患者さん(特に難治性の腰痛症の方)を被験者としアンケート調査表を作成、所定の腰痛体操《写真1~5》を指導しチェックリストに記入してもらう。(別紙アンケート調査表、チェックリスト)《写真6, 7》
- ・ 1週間後の結果を判定する。(患者さんにはなるべく毎日、1日2~3セット所定の腰痛体操を行なってもらう。絶対に無理させない。)
- ・ 各施術所において通常の施術の他に腰痛体操をやっていただく。
- ・ 被験者に対しては、調査の主旨である心因性の調査であることは示唆しないよう配慮する。

## 【推察】

- ・ 治験期間をあえて1週間に設定したことにより、筋力・可動域・柔軟性の向上など本来の効果が表れる前に検証する。(もし、その期間中に良好な結果が得られれば、腰痛体操による心理的要因が作用したものと考えられるのではないかと?例えば腰痛体操をきっかけに、腰痛に対し前向きな気持ちになり治療効果が上がった。)
- ・ アンケート調査で記入してもらった被験者の性格分析と、腰痛体操を試した後の効果についての因果関係(日常の施術において患者さんに対するアプローチの参

考になるのではないか?)

- ・ 被験者の人数の比較。なるべく多数の統計を取りたい。(2004年の統計結果ではあるが日本整形外科学会などのデータでは、体操療法の被験者は36名のうち約60%の被験者が腰痛体操で腰痛が軽減したという結果>、また「腰痛体操は腰痛に対し全く効果がない。」という著書もある。<整形外科プライマリケアハンドブック>)

#### 【検証・考察】《グラフ図》

- ・ アンケート調査の結果、1週間の期間内に多数の被験者に何らかの疼痛軽減が見られ、効果があった。特に腰痛体操を今後も継続していきたいとの回答が多かった。
- ・ 施術所の分類で腰痛体操をあまり活用していない<2群><3群>において<1群>と比較すると効果に若干の優位性が見られた。
- ・ 性格の自己分析で、積極的若しくは温厚との分類に入った被験者に効果が多かった。しかし、消極的、神経質との分類に入る被験者にも一定の良好な結果が得られた。これは、腰痛に対し立ち向かっているという前向きな気持ちになった事も影響しているのではないか。

#### 【課題】

- ・ 被験者の協力 <手順の煩雑さがあるので今後改良が必要>
- ・ 治験期間、方法の設定(被験者に「調査に参加した限りは必ず体操を行なわなければならない。」というプレッシャーになり、逆に心因的ストレスを与える場合もあったのではないか。) <患者さんに対するアプローチの工夫>

- ・ 日常の施術方法は、各施術所により異なるので、腰痛体操を加味した場合に、効果として大きな差異がでるのではないか。

#### 【まとめ】

今回の調査にあたり、我々研究会会員も実施まで問題点が出る度、試行錯誤を繰り返しながら行なった。特に心因性という通常の施術分野以外の領域での問題提起であるため、専門的な知識にも乏しく、本当に手探りの状態で、課題も数多く残った。

しかし、マスコミ等で取り上げられる事も多い、腰痛と心因性の関係は今後も注目されるものと思われる。また、今回の調査結果でも心因性の問題が難治性腰痛の要因の1つになっている事が推測できた。

この事も踏まえ、今回は「腰痛体操」という手段を利用して調査したが、心因性に対する検証としては、他の観点からの調査も研究会において今後検討し、患者さんへのより良いアプローチを模索していきたいと思う。

#### 【参考文献】

- 1) 岩倉博光：腰痛体操 金原出版(株)
- 2) 星野雄一：腰痛体操の効果・NHKきょうの健康 12(2005) 日本放送出版協会
- 3) 星野雄一：腰痛を解消しよう・NHKきょうの健康 4(2006) 日本放送出版協会
- 4) 山本博司他：整形外科痛みへのアプローチ 腰背部の痛み 南江堂
- 5) 森 健躬：腰診療マニュアル 医歯薬出版(株)
- 6) 片田重彦他：整形外科プライマリケアハンドブック 南江堂
- 7) William E. Prentice 他：トレーナーズ・バイブル 医道の日本社



1. 調査実施接骨院数 10接骨院

2. 有効回答者数《アンケート調査協力者》 88名

3. 性別

性別	男	女
	49%	51%

4. 年代

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
2%	3%	8%	17%	24%	15%	23%	8%

5. 調査施術所の分類

1群	2群	3群
41%	30%	29%

6. 腰痛体操実施後の感想

1. 大変良かった (今後も継続したい)	65%
2. 特に変化無し	23%
3. 悪くなった	7%
4. 回答無し	5%

7. 分類施術所の有効性

	1群	2群	3群
1. 大変良かった	50%	78%	72%
2. 変化無し	28%	18%	20%
3. 悪くなった	14%	4%	0%
4. 回答無し	8%	0%	8%

8. 性格分析の有効性 (複数回答)

性格分析	良かった	変化無し	痛み増大	無回答
1. 積極的	72%	28%	0%	0%
2. 消極的	66%	19%	10%	5%
3. 温厚	74%	20%	6%	0%
4. 神経質	58%	26%	11%	5%
5. その他	40%	40%	0%	20%
6. 無回答	33%	17%	17%	33%