

緒 言

宮本雅史

日本医科大学整形外科

近年の慢性腰痛症に関するガイドライン、システマティックレビューでは保存的治療としての運動療法は有効な治療法であることが示されているが、現状の認識では単独の方法のみですべての腰痛症を治療することは困難であり、病態に応じた選択や組合せでの有効性が検討されている。本編では慢性腰痛症の治療に積極的に取り組み、良好な成績をあげている6人の先生にご執筆を依頼した。

中村英一郎先生には勤労者における腰痛の横断調査の結果から作業関連要因や生活習慣要因と慢性腰痛症との関連について概説していただいた。また肥満で腰痛のあるものに腹筋殿筋運動と体重減量を促す指導を合わせて行うことで腰痛やQOLの改善が得られるとの介入調査の結果も紹介していただいた。

鈴木重行先生にはストレッチ療法では問診、触診に加えて運動検査を行って痛みの部位・強さ・痛みを誘発する動作を調べることで障害筋を同定し、等尺性収縮や徒手刺激を利用した方法で痛みの軽減を得た後に、個別的筋伸張法でストレッチを加えることにより除痛効果を得ることなど具体的に解説していただいた。

浜西千秋先生にはご自身の体験から考案された体幹支持筋増強運動の介入調査の結果を紹介し、本法は椅子に座ったままで体を後方に傾斜させるだけの簡単なエクササイズであり、どこでも手軽に行うことができるうえ、継続することで明らかな体幹筋力の増強がみられ、症状の改善が得られたとの結果を示していただいた。

伊藤俊一先生には欧米のガイドライン、システマティックレビューをもとに急性・慢性腰痛症の保存療法について概説していただいた。運動療法では改善効果の高い方法を短期的に行い、ADLやQOLの拡大を得ることが重要で、病態に合わせて段階的にいくつかの介入方法を組み合わせて漸増させていくことが必要であると述べている。

豊田耕一郎先生にはMcKenzie法の歴史、実際の手技と理論、ガイドラインやシステマティックレビューにおけるその科学的根拠に対する評価について詳述していただいた。本法は慢性腰痛のすべてに適応があるわけではないが、centralizationの生じる運動方向の処方を選択することが有効性を高めるうえで重要であると述べている。

酒井義人先生には近赤外分光法を用いて腰背筋の酸素化を評価することにより、前屈障害型と後屈障害型腰痛の病態や運動療法の有効性の違いについて検討した結果を紹介していただいた。

それぞれの先生に独自の視点からのアプローチで、その有用性について明快な論理で解説をしていただいた。この誌上シンポジウムを日常の診療において慢性腰痛症の患者を診る際に、何らかの参考にしていただければ幸いである。