

痛みの種類と発生要因

長引く腰痛とメンタルヘルス

特に慢性腰痛で軽視してならないのは、心の健康状態の影響です。痛みがなかなか治らないことで不安になったり、外に出たくない、人に会いたくない、悲観的になるなど抑うつ症状が現れたり、仕事の能率低下も招きます。そして、このような心の状態がさらに腰痛を悪化させたり、長期化させることにもつながっていくのです。臨床医によっては、腰痛を訴える人のうち心理的な要因のある人は40%とも80%ともいい、決して少なくありません。

この場合は、腰痛へ対処する一方で、精神的なサポートが必要です。友人や信頼のおける人に話を聞いてもらい、専門家に相談するなど、一人で抱え込まないことが大切です。そして、周囲の人は理解を示し、訴えを聴くことが大切です。

腰が痛いというのに気持ちも落ち込むと内にこもりがちになってしまいますが、逆に積極的に体を動かすことが精神的ストレスの解消には有効です。特別なことをする必要はなく、たとえば家の周囲を散策してみる、清掃をしてみる、そんな日常の活動が気分転換になるのです。

複雑な病態を示す腰痛症

身体的健康度と精神的健康度の低下が腰痛の長期化につながります。活力が十分で、日常生活が支障なく送れる、心が健康である、仕事も意欲的に取り組めて社会的機能も十分果たしている、これが生き生きとした人の姿です。身体的健康度、精神的健康度をアップさせる生活が、腰痛の解消につながるといえるでしょう。

器質的疾患

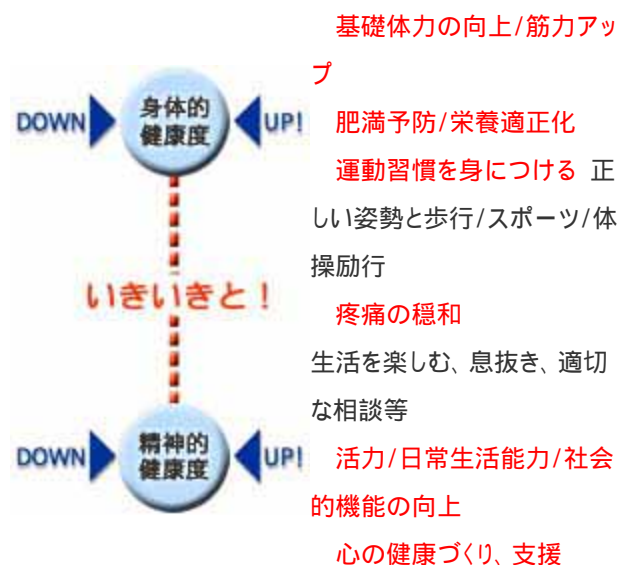
(脊椎、筋肉、関節、内臓の病気)

椎間板ヘルニア/脊椎分離/すべり症/骨折/変形性脊椎症/脊柱管狭窄症/腰背部筋力低下/胃潰瘍など消化器疾患/血管やリンパ管の異常/子宮筋腫/子宮内膜症など

精神的要因

心理社会的ストレス

心理社会的ストレス
人間関係の悪さ



作業環境悪化/作業方法の複雑化

家庭環境

疲労(蓄積疲労症候群)

不眠症/仮面うつ病/神経症/情緒不安定

不定愁訴

腰痛の理解