

教育講演

◆腰痛に対する多面的な治療戦略

日本福祉大学 健康科学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻 坂野 裕洋

【key words】腰痛、多面性、評価、患者教育、運動療法

【Abstract】

腰痛とは、腰部を主とした痛みや張り、不快感などの症状であり、生涯で腰痛を経験する人は60～80%と言われている。その発症は就労世代で多いことから、経済損失が年間およそ3兆円に上ると試算されており、アブセンティーズムやプレゼンティーズムの観点より、大きな社会問題のひとつである。また、その発生要因は生物学的要因のみならず、心理社会的要因にも影響される複雑な症状であるため、原因の特定が困難で慢性化する場合も少なくない。一方、2021年に発刊された「慢性疼痛診療ガイドライン」では、慢性腰痛に対する運動療法は施行することが強く推奨(エビデンスレベルB)され、患者教育および心理行動学的アプローチは施行することが提案(エビデンスレベルB)されている。さらに腰痛を含む慢性疼痛全般の治療では、認知行動療法や患者教育を組み合わせた運動療法が強く推奨(エビデンスレベルB)されている。そこで本講演では、病期別に腰痛の治療戦略について概説するとともに、生物心理社会的な要因を踏まえた多面的評価の内容と解釈、患者教育を組み合わせた運動療法とそのポイントについて述べる。