

# 日本国民への提言

③1

日本の国民一人ひとりが、自らの「からだ」の「しくみ」を生かすことで、日本を再生する

## 第7回チャリティーたまご会開催

第7回チャリティーたまご会が9月9日、たまごビルで開催されました。今年の演題は

『①このころのメッセージとしての腰痛』  
『②組織の危機管理へのリーダーシップ』  
です。

講師は、前福島県立医科大学学長・理事長  
菊地臣一先生(写真)です。

『①このころのメッセージとしての腰痛』では、ここ10年で劇的に腰痛に対する世界的な考え方・取り組み方が変わってきたことを説明いたしました。

『②組織の危機管理へのリーダーシップ』では、放射能汚染対策を通じて実際に遭遇したことから「強力なリーダーシップが必要」と具体的な体験を述べられました。

東大阪市立医療センター院長 辻井正彦  
八尾警察署総務課長 西川明男  
八尾警察署警備課長 岩崎高司

『①このころのメッセージとしての腰痛』を紹介し、10月15日号では、その菊地先生の講演内容に対し、たまご理論ではどう対処してゆかかを書いてゆきたいと思っております。



講師  
前福島県立医科大学  
学長兼理事長 菊地 臣一 先生

9月9日 於：たまごビル

# ここころのメッセージとしての腰痛

## 講演 ①

菊地臣一先生の『① ここころのメッセージとしての腰痛』の講演内容を紹介させていただきます。

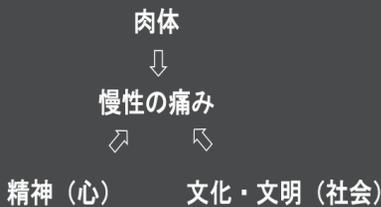
菊地先生は、腰痛の新たな考え方として  
●近年、慢性の疼痛は局所の問題ではなく、脳を含めた健康障害と捉えるようになってきていること。  
●ここころや社会の問題が深く疼痛に関係していること。  
この大きな二点を基礎に、腰痛をとりあげて講演をされました。  
つまり、腰という局所の問題から人間の健康の問題として捉えるようになってきていること。  
また、腰の痛みが増すことや長引くことについては、今までのわたしたちの腰痛に対する受け取り方よりも、もっと早くから心理・社会的因子が深く関与していること(表1)を提唱され

①痛みには心が深く関与しており(表2・3)  
②痛みと社会的問題との関連があり(表4)  
③ストレスは病気や医療に大きな影響を及ぼし、ストレスと上手に付き合うことが健康の鍵と述べ(表5)、  
④慢性の痛みと人生との関係(表6・7)を  
⑤そして治療の基本(表8)を述べ、運動はなぜ身体に良いのか(表9)、どんな運動が良いのか(表10)を説明し、身体を動かすことでほとんどの病気に効果のあることを示し、ウォーキングを薦め  
⑥現在注目されているところを整える一つの方法であるマインドフルネス(表11・注1)を紹介し  
⑦まとめとして、(表12)を示されました。  
現在の世界の最先端の腰痛に対する取り組みをお話しされました。

注1 マインドフルネス  
自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「ここころのエクササイズ」です。マインドフルネスとは、「今の瞬間」の自分の体験に注意を向けて、現実をあるがままに受け入れることです。

### 慢性疼痛の発生・増悪

—「生物・心理・社会的疼痛症候群」モデルの提唱—



Kikuchi S  
Spine 32 : 1369-1374, 2007  
Eur Spine J 17 (Suppl 4) : S421-S427, 2008

1

### 痛みと心の問題— 1 — —主な論文の結論—

- 癌末期の在宅ケアの患者は痛みを訴えない。一方、入院患者は激しい痛みを訴える。
- 椎間板ヘルニアによる痛みで手術を受ける患者さんとヘルニアがあっても全く痛みが無い人との差に仕事上の問題や不安、うつ、結婚生活などが深く関与している。
- 痛み、不安、うつは相互に影響している。

2

### 痛みと社会的問題は深く関連

経済危機、職場環境、リストラ、社会保障制度が疼痛と深く関係している。

4

### 睡眠への影響 —主な論文の結論—

- 腰痛の患者さんの約60%に睡眠障害がある。
- 睡眠不足の人は痛みを感じやすい。
- 腰痛と不眠症は相互に深い関係がある。睡眠障害は早期死亡と強く関連している。

7

### どんな運動が良いか? —主な論文の結論—

- 運動の内容や種類で効果に差は無い。
- ウォーキングはヒポクラテス、貝原益軒も推奨している。
- ウォーキングの効果に就いてはまだ証明が不充分だが、証明されるまで推奨すべきである。

10

### 痛みと心の問題— 2 — —主な論文の結論—

- 活動を制限する慢性腰痛の最も重要な危険因子の一つが心理上的問題である。
- 腰部脊柱管狭窄症の手術成績にうつが影響している。
- 痛みを訴える患者さんの80%が抑うつ状態を伴っている。
- 精神的挫折が慢性腰痛の切っ掛けになっている可能性がある。

3

### ストレスの影響— 2 — —主な論文の結論—

- 椎間板ヘルニアを有する患者さんには、ストレスが掛かっている。
- 怒りや敵意が冠動脈心疾患の発生やその後の経過と関係している。
- 職場でのストレスと心疾患リスクが関係している。
- 重度なストレスは疼痛を引き起こす可能性がある。

5

### 治療の基本 —主な論文の結論—

- 治療の目標は痛みを無くすことではなく、仕事や日常生活に支障のない状態にすることである。
- 自分で決心し、自分で行うという点で運動が第一選択である。
- 心を整えるという点で、認知行動療法やマインドフルネスが注目を浴びている。

8

### マインドフルネス



日経新聞  
2016年8月9日

11

### 慢性の痛みと人生との関係

- 虐待
- 寿命
- 睡眠

痛みは腰など局所だけの問題ではない。

6

### 運動は何故身体に良いのか? —主な論文の結論—

- 免疫機能が向上する。
- 生活習慣病や自己免疫疾患に深く関与している慢性炎症を抑制することができる。
- 身体を動かすことにより多くの健康障害のリスクを低減できる。

9

### まとめ

- 治療としての安静に対する考え方が変化した。
- 腰痛の病態に炎症や免疫系が関与している可能性が浮上している。
- 治療として、炎症の抑制という点から、運動、新たな薬剤の開発が期待される。
- 疼痛と睡眠の関係が注目されている。
- マインドフルネスが慢性疼痛の治療として確立される可能性がある。

12

### 講演後記

## ここに着目

石垣 邦彦

ここでわたしが着目するのは、「マインドフルネスが慢性疼痛の治療として確立される可能性がある」という結びの言葉です。今回は菊地先生が提案された講演の内容についてたまご理論で「上腹部の柔軟度」を通してお話しさせていただきます。