

腰痛患者に対する腰痛体操の効果—1 か月の短期報告 A study on the Report on the Effect of Exercise for Patients with Low Back Pain -1 Month Follow-Up

1K06A0105

指導教員 主査 金岡恒治先生

阿部 仁美

副査 福林徹先生

〔背景〕

腰痛は全人類が一生に一 80%が経験するといわれている頻度の高い疾患であり、平成 19 年度厚生労働省の調査による「性別にみた有訴者率の上位 5 症状」によると、腰痛において男性は 87.4 人／1000 人(第 1 位)、女性は 131 人／1000 人(肩こりに続き第 2 位)と平成 16 年度調査の腰痛有訴者数、男性 82 人／1000 人、女性 107.9 人／1000 人と比較して増加している。保存療法の 1 つとして腰痛体操があり、治療費負担が比較的安く腰痛の根本原因を改善するため、利点が多い。腰痛は痛みが伴うだけでなく、QOL にも悪影響を及ぼすこともあり、患者は速やかに症状を軽減することを望んでいる。

〔目的〕

本研究は腰痛患者に対し腰痛教室にて腰痛体操を教え、被験者に毎日自宅にて体操を行わせる。この腰痛体操が腰痛体操教室参加初回時から 1 カ月で腰痛症状が軽減させることができるかを VAS と JOABPEQ を用いて調査する。

〔方法〕

対象者は計 16 名、うち女性 13 名、男性 3 名、平均年齢は 50.6±14.7 歳であった。本研究は都内某病院で行った。同病院整形外科を受診した患者は医師による診察により運動療法できる患者を対象に腰痛体操教室に案内した。験者は理学療法士 1 名、アシスタント 2 名の計 3 名であった。社団法人日本整形外科学会編 JOABPEQ を使用し、被験者は 25 問の最近 1 週間の腰痛

と普段の生活に関する質問に答えた。初回時と 1 ヶ月後の有意差を検討する際に Wilcoxon 符号付順位和検定 ($p<0.05$) を用いた。更に、JOABPEQ に付属している 10cm の VAS を使用し、被験者の主観による最近 1 週間の①腰痛の程度②殿部・下肢の痛み③殿部・下肢のしびれの 3 項目を安静時、運動時、夜間に分け、計 9 項目を被験者により記した。初回時と 1 ヶ月後の有意差を検討する際に Wilcoxon 符号付順位和検定 ($p<0.05$) を用いた。

腰痛体操は主に多裂筋や腹横筋(以下ローカル筋)を鍛えることを目標とするもので、おなかへこまし運動(基礎・応用・あしあげ編)、よつばい運動(基礎・応用編)を行い、回数は被験者により異なり、理学療法士が個別に指示した。

〔結果〕

腰痛の程度は検定による有意差が認められ、初回時平均 4.9±2.8cm、1 ヶ月後は平均 2.7±1.9cm となり痛みは軽減した。殿部・下肢の痛みは検定による有意差は認められず、スコアは初回時平均 3.4±3.5cm、1 ヶ月後は平均 2.3±2.5cm となった。殿部・下肢のしびれは検定による有意差は認められず、初回時平均 2.5±3.0cm、1 ヶ月後は平均 2.7±3.6cm であった。JOABPEQ のスコアは、腰椎機能障害、歩行機能障害、社会生活障害、心理的障害で有意差が認められ、疼痛障害では有意差は認められなかった。それぞれのスコアの中央値は疼痛障害の初回時のスコアで 71、1 ヶ月後は 93、腰痛機能障害の初回時のスコア 54、1 ヶ月後は 100、

歩行機能障害の初回時は82.5、1ヵ月後は100、
社会生活障害は57、1ヵ月後は82、心理的障害
の初回時は50、1ヵ月後は66であった。

[考察]

VASの「腰痛の程度」においては被験者の68%
が有効とされ、腰痛体操は1ヵ月間で群内の多
くの被験者の腰痛の痛みを軽減させた。これは
ローカル筋が鍛えられ腰椎の安定性が高まった
ものと考えられる。

腰痛体操の先行研究と比較して共通する点は、
腰痛体操を行うことで痛みが軽減したことであ
る。しかしながら、本研究と先行研究ではQOL
の項目は異なる項目に有意差が見られ、異なる
項目に影響を及ぼすことがわかった。