

# 栄養と料理

## 痛風発作を防ぐ

年末年始の  
飲みすぎ  
注意!

腰痛を  
やわらげる

大掃除で腰を痛めない姿勢とは?  
なかなか治らない腰痛の原因は?

あの手この手でスピードダウン!  
早食い防止のおかず &  
飲みすぎを防ぐアイデア  
プリン体の少ない食材を活用!  
大豆と卵で晩ごはん  
時間をかけずに野菜がとれる!  
『おうちカット野菜』の早うまおかず  
ウコン、シジミ、牛乳、水…  
体をいたわるお酒の飲み方 ウソ・ホント



心理的要因の関与も大きい

# 原因がはっきりしない腰痛を治すには

多くの人を悩ませている腰痛ですが、その85%は「原因不明」。そこには心理的な要因の関与も大きいと指摘する整形外科医の谷川浩隆さんにお話を伺いました。

## 腰痛の85%は原因が特定できない

日本整形外科学会と日本腰痛学会は昨年12月、腰痛の診断や治療に関する新たな指針として「腰痛診療ガイドライン2012」をまとめました。いわば腰痛治療の専門家集団ともいえる2つの学会がまとめたこのガイドラインには新たな知見が盛り込まれていて、社会的にも話題になりました。

その一つが、「非特異的腰痛」つまり原因のはっきりしない腰痛が

腰痛全体の85%を占めている、という指摘です。厚生労働省が行なった国民生活基礎調査によると、

病気やけがなどで自覚症状を訴えた人の割合（有訴率）は、男性の1位が腰痛で2位が肩こり、女性は1位が肩こりで2位が腰痛という結果が出ました。それだけ多くの人が悩む腰痛の85%は原因がわからないということです。われわれ整形外科医は、原因が特定できない腰痛が多いということは日常の診療で経験的に感じていました。今回のガイドラインは、それを2

つの学会がオフィシャルな形で示したということができてでしょう。

ではその85%の腰痛は原因がなくて痛むのでしょうか。腰痛で病院を受診する患者さんの痛みはけっして「気のせい」ではなく、どこかに原因があつて痛みを感じています。「原因がわからない、はっきりしない」というのは、「原因がない」のではなく、原因はわからないけれどどこかにある、ただ特定できないという意味です。

一般に「腰」とは骨盤の上あたりを指し、腰痛とはその部分に痛

お話 谷川浩隆  
谷川整形外科クリニック院長  
え／mich  
文／鈴木（本誌）



たにかわひろたか●信州大学医学部卒業。医学博士。安曇総合病院副院長などを経て2013年より現職。2007～13年、信州大学医学部臨床教授。著書に「腰痛をここで治す」（PHP研究所）がある。