



# 高齢者の腰痛予防と治療戦略

## 適切な腰痛管理と

## 健康長寿に向けた実践的な対策の紹介

—セルフマネジメント力の向上と美長寿を目指して—

2020年8月5日(水) 15:25~16:15

京王プラザホテル 第6会場(本館43F ムーンライト)

〒160-8330 東京都新宿区西新宿2-2-1

座長

横出 正之 先生

一般財団法人 京都予防医学センター  
動脈硬化診療部長

演者

松平 浩 先生

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授

筋骨格系の症状は、世界的にみても身体的障害の主要な要因であり、その中で腰痛は単独の障害原因として第1位である(WHOファクトシート)。国民生活基礎調査では、加齢とともに腰痛有訴者は増加する。腰痛の治療および予防の基盤は運動療法である。アシストとなる薬物療法は、ポリファーマシーや腎機能、転倒リスクに十分配慮する。これらに配慮した薬剤選択としては、ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液含有製剤、アセトアミノフェン、漢方製剤がある。疼痛の有無にかかわらず、骨粗鬆症とサルコペニア(ダイナペニア)および姿勢の評価と栄養指導も含めた対策は必須と考える。

要介護状態につながる重要な要因として咀嚼力と脊椎後弯が知られている。後弯は腰背部痛の原因となり転倒リスクも高める。長寿と疾病予防の鍵となる「歩行スピード」を低下させる要因でもある。2ステップテストは歩行スピードと相関関係にあり、高齢者では2ステップ値が1.25を超えると転倒リスクが下がり転倒不安もなくなる。運動療法により高度でない後弯は改善しうることを示す報告もあることから、適切な姿勢・運動指導により、2ステップ値1.3を死守する介入が、高齢者医療の中で重要な位置を占めると考えている。

講演では、健康寿命の延伸に向けた包括的で具体的なソリューションについて、筋力低下と矢状面アライメントの改善・維持に向けた具体的な運動指導法、高齢者に対する慢性腰痛管理としても重要なコア(インナーマッスル)を刺激・強化する際の判断基準と実践方法(ACPガイドラインの慢性腰痛管理で推奨されているMotor Control Exercise)、および運動による様々な内因性物質の賦活をあわせたACEコンセプトについてRCTの結果とともに紹介しつつ、厚労科研の課題として制作した転倒・腰痛予防を念頭に置いた健康体操を参加型で実演する。さらには腰痛に対する誤った認知修正を目的とし、NHKエデュケーショナルと制作した腰痛対策ポピュレーションアプローチ用の動画コンテンツも披露したい。

本講演の松平先生監修、振付のもと“生活習慣病予防”体操を制作いたしました。生活習慣病や腰痛・肩こり予防、ストレス解消にも役立ちます。

[https://www.youtube.com/watch?v=jXKwg\\_tu3d8](https://www.youtube.com/watch?v=jXKwg_tu3d8)

松平先生ご監修の「これだけ腰痛体操」、「美ポジ体操」はこちらからご覧いただけます。<https://lbp4u.com/>