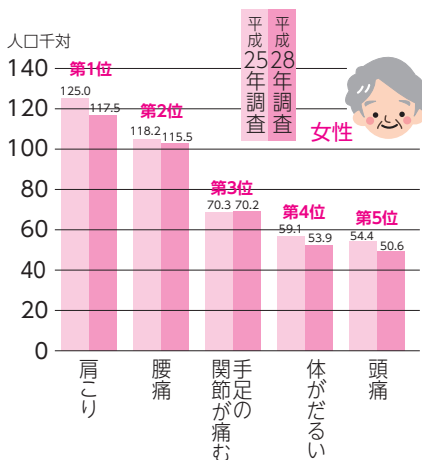
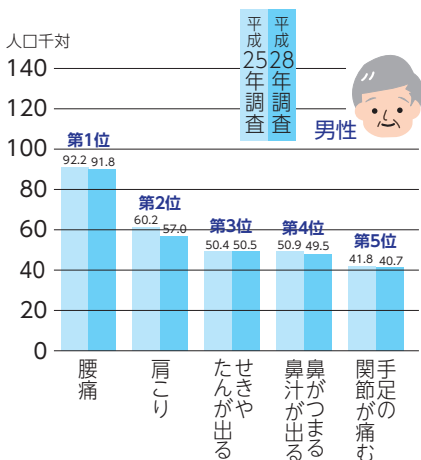


# 腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。  
男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。



厚生労働省 国民生活基礎調査より

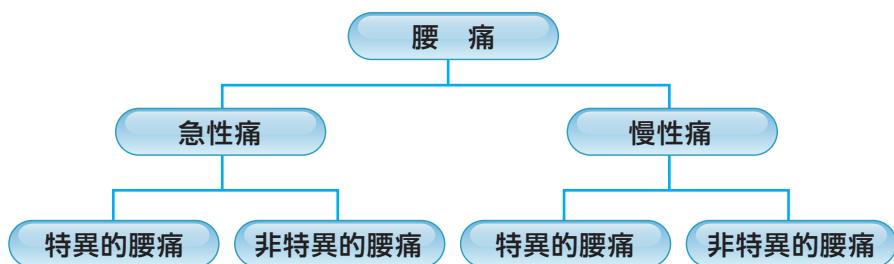
## 腰痛でわかっていること!

- レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しい
- 腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらない



腰痛がある = 原因がある とは限らない

# 腰痛とその原因



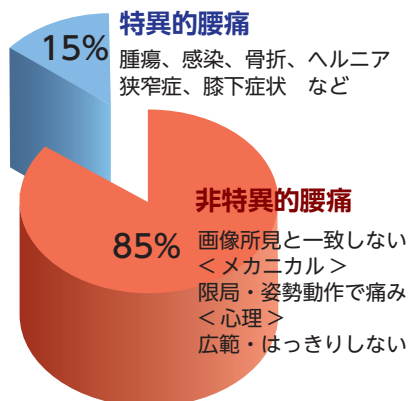
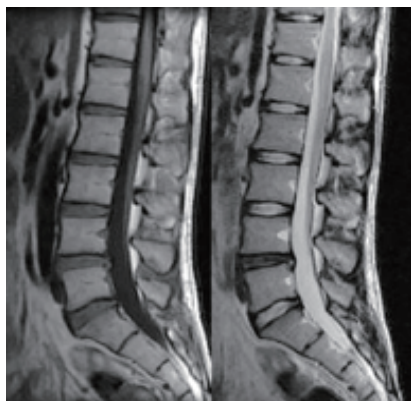
## 腰の痛みの種類

### 原因のはっきりしている 「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。

### 原因がはっきりしない 「非特異的腰痛」

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



出典: Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5.