



World
PT Day
2024

腰痛：概要

#1

腰痛は世界的にも
身体障害を引き起こす
主要な原因です。

2020年には6億1900万
人が腰痛を経験しました
が、これは13人に1人の
割合です。

1990年から
60% ↑
の増加を示しています。

腰痛患者は、2050年
までに8億4300万人
に増加すると予想さ
れています。



腰痛はだれにでも起こります。

腰痛はどの年齢でも経験する可能性があり、ほとんどすべての人が人生の中でいつか経験するでしょう。幸いなことに、慢性化(3ヶ月以上持続)する人は少数です。

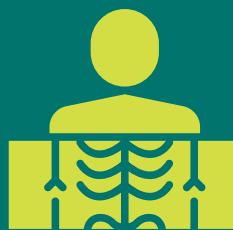


腰痛の原因は何ですか？

腰痛の **90%** は非特異的なものであり、つまり特定の構造(例えば関節、筋肉、靭帯、椎間板など)に原因がなく、深刻な、または特定の基礎疾患によるものではないことを意味します。

腰痛は多くの場合、さまざまな要因が組み合わさって引き起こされ、最も優れた検査(X線やMRIなど)でさえ、ほとんどの慢性腰痛の明らかな原因を特定することはできません。

ひとたび医師または理学療法士が臨床検査を行うと、少数の画像検査を必要とする腰痛患者を見分けることができるはずです。



腰痛にはどのような治療法が有効ですか？

理学療法士は腰痛治療の専門家であり、あなたのニーズに合わせた治療を提供できます。治療には以下の組み合わせが含まれる場合があります：



痛みの管理方法を理
解するための教育



身体活動、ストレス、
睡眠に関するアドバ
イスを含む生活習慣
の指導



筋力を向上させ、身
体活動を再開するた
めの理学療法士指
導下の運動



非ステロイド性抗炎
症薬などの単純な鎮
痛薬

腰痛の治療を受けるタイミング

多くの腰痛のある人々は、ほとんどまたは全く治療せずに回復します。しかし、以下の場合は担当の理学療法士または医師に相談してください：

- ・2-3週間経っても痛みが軽減しない場合、または悪化している場合、あるいは通常の活動ができない場合
- ・たとえ通常の活動ができるとしても、6週間経っても痛みが変わらない場合

腰痛が重症化するのはどのようなときですか？

これらの症状はとても稀ですが、以下のいずれかの症状を経験した場合は医師に相談してください：

- ・排尿困難などの膀胱および/または腸の症状
- ・性交時の感覚喪失などの性機能障害
- ・下肢の感覚と力の喪失
- ・発熱などの、腰痛にともなう体調不良
- ・50歳以上で、過去にがんの既往歴があり、体調が優れず、明らかな理由がなく痛みを生じている。

転倒や事故による外傷がある場合も、医師の診察を受ける必要があります。



なぜ治療が必要なのでしょうか？

慢性腰痛は生活の質に大きな影響を与える可能性があり、他の健康状態とも関連しています。腰痛を長く経験するほど、できることが制限される可能性が高くなります。治療を受けることで痛みを管理し、通常の活動に戻ることができます。

リハビリテーションの効果が期待できる健康状態のうち、最も多くの人が恩恵を受けられるのが腰痛です。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday