

用語解説

温熱療法

温熱療法は生体内深達度から表在性温熱と深達性温熱に大別される。ホットパックや赤外線は表在性温熱であるのに対して、超音波、超短波、極超短波（マイクロウェーブ）は生体内で熱に変換される深達性温熱に分類される。温熱の生理作用には局所血流増加、筋弛緩、組織代謝亢進、内因性モルヒネ様物質を介した疼痛抑制が関与すると報告されている。

集学的治療

医師、理学療法士、心理学者など異なる臨床経歴を有する職種が、医学的観点（薬物治療や教育）、理学的観点（運動）、あるいは職業上、行動面の要素を包括的に組み合わせて腰痛に対する治療を行うことである。集学的治療のプログラムは本来オペラント条件付けモデルを土台とし、通常、理学、職業、行動に関連した要素を詳細に組み合わせて構成されている。一般的にこのようなプログラムは入院管理下でも、相当な時間をかけて実施される。

神経根ブロック

脊椎脊髄病用語事典(改訂第4版)によれば、nerve root block（神経根ブロック）とは「脊髄神経根を椎間孔出口近傍で選択的にブロックする。根性神経痛の責任高位診断と、疼痛状態の消失の治療効果の2つの要素がある。」と解説されている。MacnabのBackacheには、nerve root infiltration あるいは root sleeve infiltration という言葉が使われており、当初は root sleeve を穿刺し、局所麻酔薬を注入していた。現在意図的に root sleeve を穿刺することはなく、root sleeve 周辺に局所麻酔薬を注入する方法が一般的である。この際に麻酔されるのは、神経根のみではなく脊髄神経である。このため、spinal nerve infiltration, transforaminal epidural injection あるいは selective nerve root block という用語が使用されている。

電気療法

電気療法には、廃用筋の筋力維持、痙性予防などに用いられる治療的電気刺激法と麻痺した末梢神経や筋肉を電気刺激により制御する機能的電気刺激法に大別される。特に除痛治療を目的に用いられる場合、経皮的電気刺激療法（transcutaneous electrical nerve stimulation：TENS）と呼ばれることが多い。TENSによる除痛効果はゲートコントロール・セオリーによって説明される。疼痛に抑制的に作用する大径感覚神経と促進的に作用する小径傷害受容神経が存在するが、電気刺激は大径感覚神経を優位に刺激するため、除痛効果につながるとされている。また内因性鎮痛物質のエンドルフィンの関与も報告されている。

徒手療法

手を用いて関節や周囲の組織に効果を及ぼす手法を意味する。ここでは脊椎の可動範囲を超えて矯正操作を加えようとする脊椎マニピュレーションと関節の生理的可動域内に限られた範囲で操作を行う脊椎のモビライゼーションとを含んでいる。

認知行動療法

認知行動療法とは、人間の気分や行動が認知のあり方（ものの考え方や受け取り方）の影響を受けることから認知の偏りを修正し、問題解決を手助けすることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された精神療法である。行動療法（学習理論に基づく行動変容法・理論の総称）と認知療法（認知や感情に焦点を当てる心理療法）とを併せたものが認知行動療法と解釈されており、従来、他の心理療法よりも比較的短期間で治療効果が認められるとされ、パニック障害、強迫性障害、摂食障害、不安障害などに効果があると言われている。

ボディメカニクス

解剖学、生理学、運動力学などの基礎知識を活用して、身体の機能・構造と身体運動がどのように関連しているか、その仕組みについてよりよく理解しようとする応用理論。特に、労働作業現場で如何に負担の少ない姿勢や活動を行うかなどに着目するもの。

腰痛学級

腰痛学級とは、医療専門家の管理下で患者が運動療法を含めた教育や技術プログラムで構成されたレッスンをグループ受講する介入療法として定義されている。しかし、その内容は非常に多岐にわたっている。従って、腰痛学級の評価に当たってはプログラムの内容を考慮しなければならない。

alexithymia (失感情症)

自らの感情を自覚・認知したり表現することが不得意で、空想力・想像力に欠ける傾向のことをさす。感情を認知することの障害。

Dallas back pain questionnaire

腰痛患者に対する疾患特異的評価尺度の1つである。16項目の視覚的アナログスケールから成る。慢性腰痛が、患者の生活における以下の4つの面でどの程度影響を与えているか、その割合の認知度を評価する尺度である。①痛みや強度、歩行、挙上、坐位、立位などの日常生活、②社会生活、旅行、仕事などの職業および余暇活動、③心配や抑うつ、④対人関係、社会支援などの社会的関心。

fear-avoidance (恐怖回避) スコア

Fear-avoidance (恐怖回避) の評価として、1993年にWadellらによって提唱された。“私の痛みは運動によって発生した。”、“私の痛みは運動によって悪くなる。”

など、16項目の質問に対し0～6の7段階で自己評価を行い、これを合計して点数化する。

fear-avoidance beliefs (恐怖回避信念)

Fear-avoidance beliefs (恐怖回避信念)は、1983年にLethemらによって提唱された概念であり、特定の患者において痛みが極度に増幅される過程を、fear-avoidance modelを用いて説明している。このモデルでは、ある痛みに対して特別な理由もないのに、これがだんだん悪くなるなどと信じ込むような、破滅的解釈(catastrophizing)をしてしまう者では、痛みを強く恐れて逃避する傾向(fear-avoidance)がみられ、結果として廃用性の機能障害やうつ状態を引き起こし、さらに痛みが増強する負のサイクルに入り込んでしまうことを指摘している。

McKenzie法

ニュージーランドの理学療法士、Robin McKenzieが開発した治療法。主に腰痛、坐骨神経痛などが治療対象になる。「directional preference (良い反応を引き出せる運動方向)」を見つけ出し、その方向への反復運動、または持続的姿勢保持を行わせることで疼痛を緩和させていく。腰椎伸展運動や伸展位姿勢保持が他の運動療法と異なった特徴であるため、腰椎伸展運動のことをMcKenzie法と呼ぶことがある。

MMPI (Minnesota multiphasic personality inventory ミネソタ多面人格目録)

人格(性格)検査の1つで、国際的に利用度・研究論文数をもっとも多い。妥当性尺度4と臨床尺度10の合計550項目からなる。性格の総合的評価と「精神医学的診断印象」を得ることが可能である。

Modic changes (モディック変化)

MRIにおいて椎体終板と軟骨下骨に認められる輝度変化を示しており、3つのタイプ(タイプⅠ：T1強調画像で低輝度、T2強調画像で高輝度、タイプⅡ：T1強調画像で高輝度、T2強調画像で等または高輝度、タイプⅢ：T1とT2強調画像ともに低輝度)に分類されている。

SPECT (single photon emission computed tomography)(単一光子放射断層撮影)

シンチグラフィの応用で、体内に投与した放射線同位体から放出されるガンマ線を検出し、その分布を断層画像にしたものである。

索引

和文索引

あ行

アセトアミノフェン	40, 42
安静	38
胃潰瘍	42
痛み改善	49, 62
痛みに応じた活動性維持	48
遺伝要因	21
ウォーターベッド	19
うつ病	21
運動器治療専門家	2
運動習慣	18
運動療法	48, 68
運動療法の頻度	50
エアロビクス	49, 68
オピオイド	41, 44
温湿布	44
温熱療法	46, 71

か行

画像検査	28, 30
活動性維持	69
可動域	18
カプサイシン	44
軽い集学的治療群	50
患者教育	54
患者指導	54
完全復職率	50
癌の既往	27
危険信号	27
喫煙	18
機能改善	54, 62
機能重視型治療	50
機能障害改善	49
休業の危険因子	16
急性腰痛	23, 61
恐怖回避信念	16, 21, 73
恐怖回避スコア	72

局所注射	57
筋弛緩薬	42
筋電図検査	33
屈曲運動	49
経椎弓間腰椎硬膜外注射	57
経皮吸収型薬物送達システム	44
経皮的電気神経刺激療法	46, 71
血清脂質高値	19
牽引療法	47
健康関連 QOL 評価法	64
抗うつ薬	43
高輝度領域	31
抗けいれん薬	41
抗てんかん薬	43
抗不安薬	43
硬膜外注射	57
骨盤底筋訓練	68
コルセット	69

さ行

細菌感染症	27
坐骨神経痛	41
三環系抗うつ薬	43
持久性運動	68
仕事上の問題	21
姿勢指導	70
指尖-床間距離 (FFD)	49
失感情症	21, 72
集学的治療	55, 71
集学的リハビリテーション	50
集中的集学的リハビリテーション	48
重労働	16
手術療法	59
消化管出血	42
静脈投与の薬物使用	27
職業関連腰痛	23, 38
職場における腰痛	16
針筋電図	34
神経根症状	28
神経根性痛	57
神経根の変位	31

神経根ブロック	33, 71
神経症状	27
——を伴う腰椎疾患	13
神経脱落症状	27
神経ブロック	57
神経麻痺	28
心血管リスク	42
腎障害	42
身体的負荷	16
伸展運動	49
心理社会的因子	16, 21, 23
ストレス	22
ストレッチング	68
生活習慣	18
脊髄神経後枝内側枝ブロック	57
脊椎固定術	59
脊椎疾患の合併	27
脊椎マニピュレーション	49, 57
積極的運動療法	49
セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬	43
仙骨硬膜外ステロイド注射	57
全身運動	49
選択的セロトニン再取り込み阻害薬	43
早期職場復帰	54
装具療法	46

た行

体幹筋コントロール運動	49
体幹筋力	18
体重減少	27
代替療法	61
単一光子放射断層撮影	73
短期的治療効果	61
単純X線	30
単純X線撮影の有用性否定	30
中硬度マットレス	19
注射療法	57
中枢性筋弛緩薬	42
長期休業因子	24
鎮痛効果	42
椎間関節性腰痛	33
椎間関節注射	33, 57
椎間板造影	32
椎間板突出	31
椎間板内注射	33
椎間板変性	31
椎体圧迫骨折	31
電気療法	71

疼痛緩和	43
疼痛軽減	59
疼痛重視型治療	50
疼痛反応増幅	32
特異的尺度	64
徒手療法	61, 72

な行

日常生活の継続	38
尿閉	27
認知行動療法	49, 50, 55, 69, 72
妊婦の腰痛予防	68
ノルアドレナリン・セロトニン作動性抗うつ薬	43

は行

馬尾症候群	27
鍼治療	62
非ステロイド性抗炎症薬	40, 41
非特異的腰痛	12, 27, 32, 38, 59
肥満	18
費用対効果	50, 55, 60
表面筋電図	33
フィラデルフィア委員会	38
副作用	43
復職率	55
腹筋・背筋の増強訓練	68
物理療法	46
プライマリケア	8
プラセボ	40
プロトンポンプ阻害薬	42
分析的横断研究	22
分娩後腰痛	68
米国内科医学会・米国疼痛学会ガイドライン	40
包括的尺度	64
膀胱直腸機能障害	27
補完代替医療	2
保存的治療	28
ボディメカニクス	70, 72

ま行

マイナートランキライザー	43
マッサージ	62
末梢性筋弛緩薬	42
慢性腰痛	12, 41, 61
——の危険因子	21
ミネソタ多面人格目録	70, 73
メントール	44

や 行

薬物療法 40
 有害事象 62
 有訴率 23
 腰椎コルセット 47
 腰椎すべり 31
 腰椎前弯角の異常 31
 腰椎の経椎間孔硬膜外注射 57
 腰痛学級 54, 72
 腰痛関連 QOL 49
 腰痛再発予防 69
 腰痛症 1
 腰痛遷延 23
 腰痛体操 48
 腰痛特異的健康関連 QOL 評価法 65
 腰痛の遷延予防 69
 腰痛の治療評価法 64
 腰痛の定義 12
 腰痛の発症予防 68
 腰部安定化運動 49
 腰部伸筋群抵抗運動 50
 腰部に存在する疼痛 12
 予防的運動療法 69
 ヨーロピアンガイドライン 40

ら 行

理学療法 49
 リラクゼーション運動 68
 冷湿布 44

わ 行

ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液 44

欧文索引

alexithymia 21, 72
 Cochrane レビュー 40, 43, 44, 54
 COX-2 選択的阻害薬 42
 CT 31
 Dallas back pain questionnaire 69, 72

EMG 33
 fear-avoidance beliefs 16, 21, 73
 fear-avoidance スコア 50, 72
 intensive interdisciplinary rehabilitation 48
 Japan low back pain evaluation questionnaire (JLEQ) 65
 Japanese Orthopaedic Association back pain evaluation questionnaire (JOABPEQ) 65
 lumbar stabilization exercise 49
 McKenzie 法 49, 73
 Minnesota multiphasic personality inventory (MMPI) 70, 73
 Modic 変化 32, 73
 MOS 12-Item Short-Form Health Survey (SF-12) 64
 MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) 64
 MRI 31
 NaSSA 43
 non-specific low back pain 12
 NSAIDs 40
 NSAIDs の有害事象 42
 Oswestry disability index (ODI) 64
 red flags 27
 Roland-Morris Disability Questionnaire (RDQ) 64
 single photon emission computed tomography (SPECT) 32, 73
 SNRI 43
 SSRI 43
 Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) 46
 transdermal drug delivery system (TDDS) 44
 visual analog scale (VAS) 49, 65

腰痛診療ガイドライン2012 —CD-ROM付—

2012年11月5日 発行

監 修 日本整形外科学会
日本腰痛学会
編 集 日本整形外科学会診療ガイドライン
委員会
腰痛診療ガイドライン策定委員会
発行者 小立鉦彦
発行所 株式会社 南 江 堂
〒113-8410 東京都文京区本郷三丁目42番6号
☎(出版)03-3811-7236 (営業)03-3811-7239
ホームページ <http://www.nankodo.co.jp/>
振替口座 00120-1-149
印刷・製本 小宮山印刷工業

© The Japanese Orthopaedic Association, 2012

定価は表紙に表示してあります。
落丁・乱丁の場合はお取り替えいたします。

Printed and Bound in Japan
ISBN978-4-524-26942-6

本書の無断複写を禁じます。

JCOPY (社) 出版者著作権管理機構 委託出版物)

本書の無断複写は、著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に、(社)出版者著作権管理機構 (TEL 03-3513-6969, FAX 03-3513-6979, e-mail: info@jcopy.or.jp) の許諾を得てください。

本書をスキャン、デジタルデータ化するなどの複製を無許諾で行う行為は、著作権法上での限られた例外 (「私的使用のための複製」など) を除き禁じられています。大学、病院、企業などにおいて、内部的に業務上使用する目的で上記の行為を行うことは私的使用には該当せず違法です。また私的使用のためであっても、代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法です。

日本整形外科学会 診療ガイドライン

文献
アブストラクト
CD-ROM付

エビデンスに基づいた診断・治療，
患者さんへの説明のよりどころとなる，
整形外科医必携のシリーズ。
文献アブストラクトを収載したCD-ROM付き。

腰痛 診療ガイドライン 2012



■B5判・96頁 2012.11.
ISBN978-4-524-26942-6
定価 2,310円
(本体 2,200円+税 5%)

腰椎椎間板ヘルニア 診療ガイドライン



改訂第2版
■B5判・112頁 2011.7.
ISBN978-4-524-26486-5
定価 2,730円
(本体 2,600円+税 5%)

骨・関節術後感染予防 ガイドライン



■B5判・102頁 2006.6.
ISBN978-4-524-24353-2
定価 2,940円
(本体 2,800円+税 5%)

橈骨遠位端骨折 診療ガイドライン 2012



■B5判・144頁 2012.3.
ISBN978-4-524-26939-6
定価 3,780円
(本体 3,600円+税 5%)

大腿骨頸部/転子部骨折 診療ガイドライン



改訂第2版
■B5判・224頁 2011.6.
ISBN978-4-524-26076-8
定価 3,990円
(本体 3,800円+税 5%)

外反母趾 診療ガイドライン



■B5判・134頁 2008.11.
ISBN978-4-524-25389-0
定価 3,150円
(本体 3,000円+税 5%)

軟部腫瘍 診療ガイドライン 2012



改訂第2版

■B5判・136頁 2012.3.
ISBN978-4-524-26941-9
定価 3,780円
(本体 3,600円+税 5%)

前十字靭帯(ACL)損傷 診療ガイドライン 2012



改訂第2版
■B5判・214頁 2012.5.
ISBN978-4-524-26981-5
定価 4,200円
(本体 4,000円+税 5%)

頸椎症性脊髄症 診療ガイドライン



■B5判・100頁 2005.6.
ISBN978-4-524-24074-6
定価 2,940円
(本体 2,800円+税 5%)

腰部脊柱管狭窄症 診療ガイドライン 2011



■B5判・78頁 2011.11.
ISBN978-4-524-26438-4
定価 2,310円
(本体 2,200円+税 5%)

アキレス腱断裂 診療ガイドライン



■B5判・92頁 2007.6.
ISBN978-4-524-24786-8
定価 2,730円
(本体 2,600円+税 5%)

上腕骨外側上顆炎 診療ガイドライン



■B5判・64頁 2006.6.
ISBN978-4-524-24346-4
定価 2,100円
(本体 2,000円+税 5%)

頸椎後縦靭帯骨化症 診療ガイドライン 2011



改訂第2版

■B5判・184頁 2011.11.
ISBN978-4-524-26922-8
定価 3,990円
(本体 3,800円+税 5%)

変形性股関節症 診療ガイドライン



■B5判・170頁 2008.5.
ISBN978-4-524-25097-4
定価 3,990円
(本体 3,800円+税 5%)

■ 付録CD-ROMについて

1. 収載内容

本書には、文献アブストラクトフォームをpdf形式で収載したCD-ROM（ハイブリッド版）が付属しています。CD-ROMには本文の内容は含まれておりません。

2. 推奨動作環境

本CD-ROMをご使用になるには、以下の環境が必要です。

- 800×600ドット以上の解像度を持つディスプレイ
- 4倍速以上のCD-ROMドライブ
- メニューの操作のために、Webブラウザソフト（Internet Explorer 5.0以上、Netscape 4.7以上）
- 文献アブストラクトフォーム閲覧のために、Adobe Readerなど

※上記環境は、南江堂で動作を確認した範囲において、標準的な動作環境を提示するもので、動作を保証するものではありません。

※個々のソフトウェア、ハードウェアの操作などに関する質問は、それぞれのサポート先にお問い合わせ下さい。

3. 免責事項

- 1) 本書を購入されてから90日以内に限り、本CD-ROM内に物理的な欠陥があった場合には、これを同一仕様のものと無料でお取り換え致します。
- 2) 火災、地震、第三者による行為および事故、もしくはご利用者の故意、過失、誤用その他の異常な条件下でのご使用により生じた不具合については、保証の責任を負いません。
- 3) 本CD-ROM使用によって生じた損害に対する南江堂の責任は、お客様が本書の購入に支払った金額を上限とします。

記載されている会社名や製品名は、各社の登録商標または商標です。



9784524269426



1923047022004

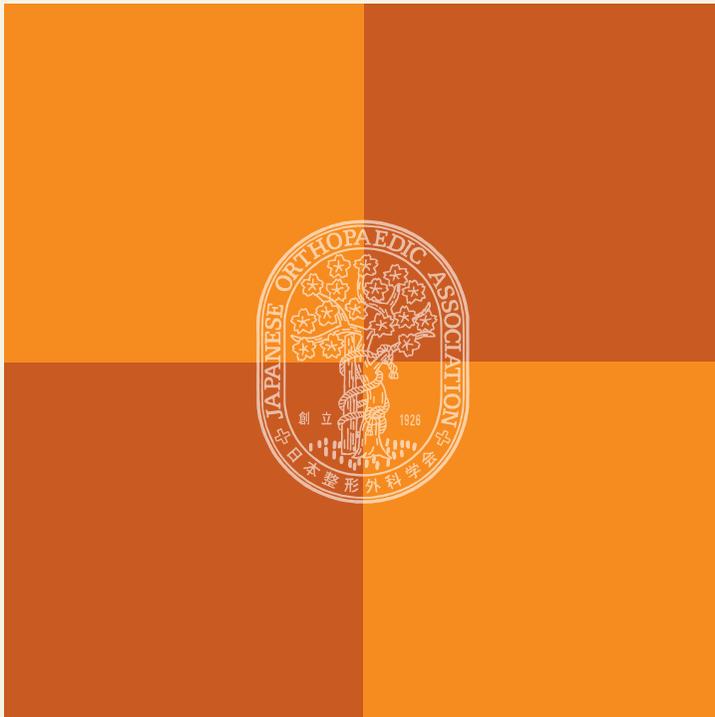
ISBN978-4-524-26942-6

C3047 ¥2200E

腰痛診療ガイドライン

2012

CD-ROM 付



定価(本体 2,200 円+税)