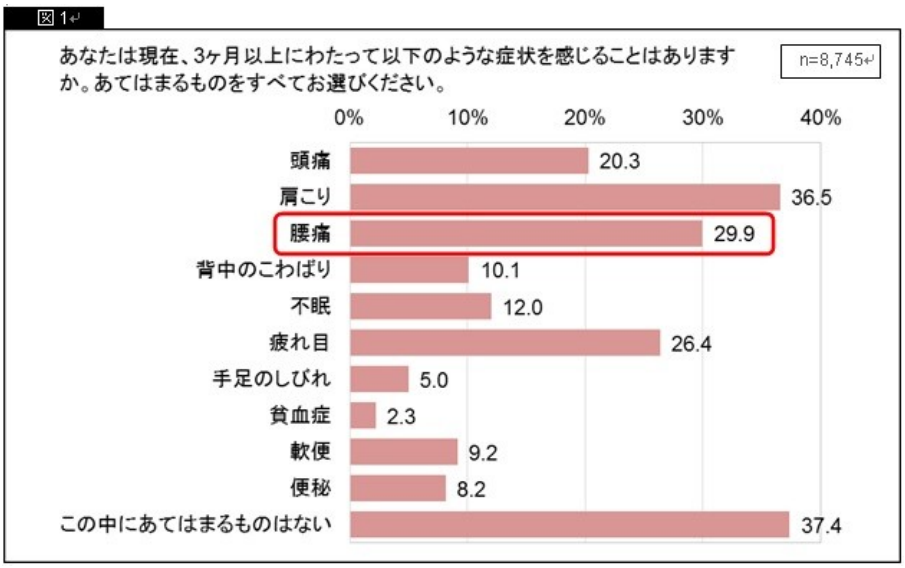
全国の20～40代ビジネスマン腰痛事情　実態調査
仕事に悪影響の腰痛はもう"コリゴリ"　働き盛りのビジネスマンの3割は"長引く腰痛"もち
～思い通り体が動かず「怠け病」と誤解される疾患「強直性(きょうちょくせい)脊椎炎(せきついえん)」を8割が知らない～

December 08, 2014

アッヴィ合同会社（本社：東京都港区、　社長 ： 出口恭子）は、本年10月、全国20～40代の若手ビジネスマン8,745名を対象に、腰痛に関するオンライン調査を実施しました[調査1]。また、その内、3ヶ月以上続く腰痛を訴える1,236名より、日常の対処や仕事への影響について回答を得ました[調査2]。主な調査結果は以下の通りです。

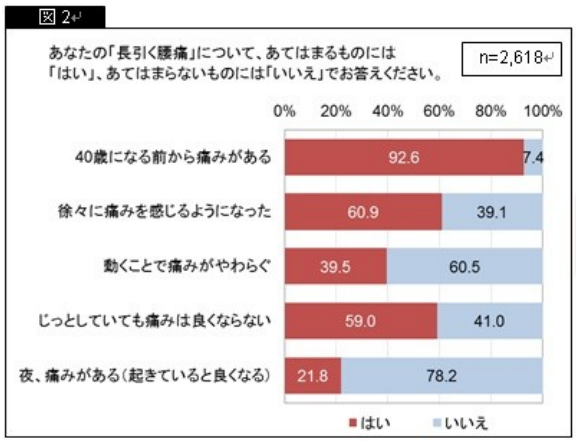
【調査1】

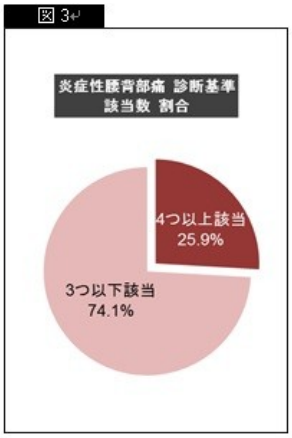
1. 働き盛りのビジネスマンの約3割が、3ヶ月以上も長引く腰痛を抱えている



2. 「長引く腰痛」を抱える人のうち、一般的な腰痛とは異なる痛み（炎症性腰背部痛）*を有する人は25.9%も。

*炎症性腰背部痛（IBP）は、一般的な腰痛とは異なり、放置していても症状は改善せず長期間にわたって続き、治療を要する。診断基準は①腰痛の発症が40歳以前②発症が緩徐③運動で軽快する④安静では軽快しない⑤夜間痛（起き上がると軽快）の5つ【図2参照】。その内4つ以上にあてはまる場合にIBPと疑われる。





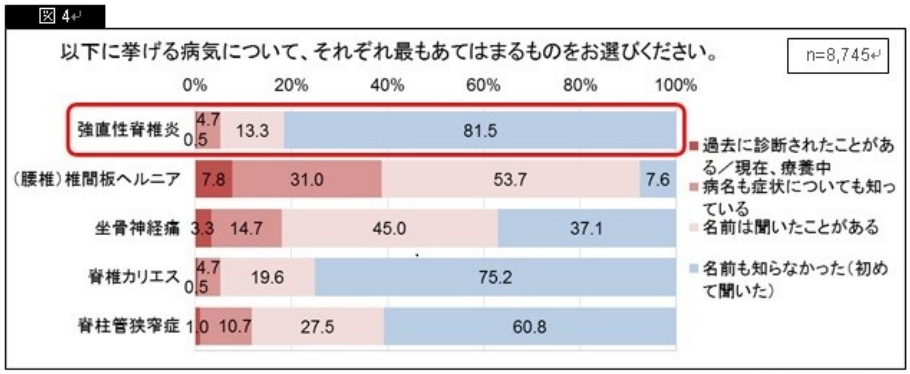
3. 長引く腰痛を主症状とする疾患の内、若い世代の男性にとって他人事ではない「強直性脊椎炎」。病名も知らなかった（初めて聞いた）人は全体の8割超。

・「強直性脊椎炎」は、IBPが初期に現れ、長期では脊椎の硬直などが生じることもある難病。10～20代から発症するものの確定診断に至りづらく、単なる腰痛症や坐骨神経痛と間違われることも少なくないとされる。

・初期症状とされるIBPが現れている人でも、強直性脊椎炎については約6割が知らない

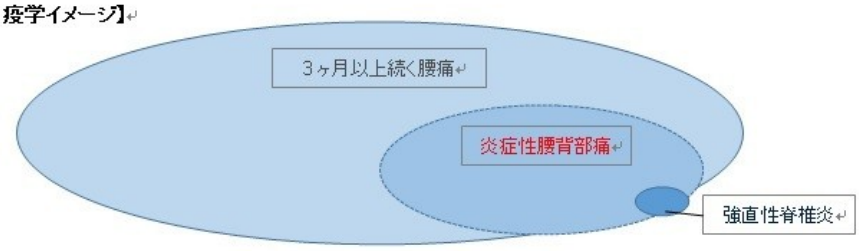
・実際に、強直性脊椎炎と診断されたことのある人は40人も

図 4



		過去に診断されたことがある／現在、療養中	病名も症状についても知っている	名前は聞いたことがある	名前も知らなかった(初めて聞いた)	名称認知計
全体	8745	40	412	1166	7127	1618
	100.0	0.5	4.7	13.3	81.5	18.5
該当数4つ以上	677	24	101	135	417	260
	100.0	3.5	14.9	19.9	61.6	38.4

【参考:疫学イメージ】



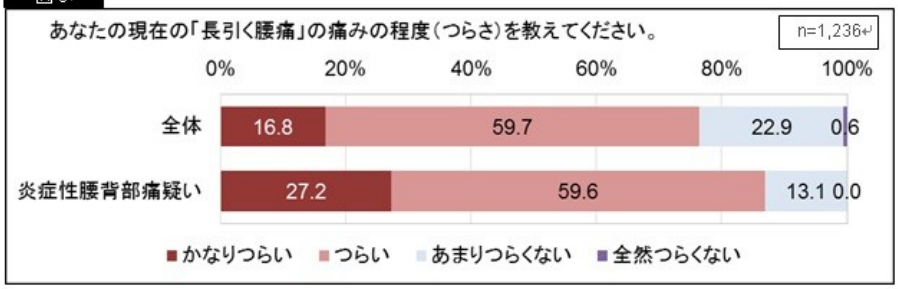
【調査2】

1. 長引く腰痛の程度は、全体の約8割が「かなりつらい」「つらい」と訴え、痛みに悩まされる日々が続いていることが示唆された。

・4段階尺度の内、「かなりつらい」「つらい」との回答が全体の76.5%を締める

・IBPの疑いがある人では、86.9%にのぼる

図 5



2. 長引く腰痛を抱えながらも、ビジネスマンの4割は医療機関未受診。「かなりつらい」「つらい」状況でも3割が未受診。腰痛の中には進行すると深刻な状態をもたらすものもあるため、適切な対処の遅れが懸念された。

・長引く腰痛の診断・治療のために現在、医療機関を受診している人は1割のみ。

・未受診理由は、「我慢しようと思えば我慢できるから」「お金がかかるから」「面倒だから」の順に多く、自身の健康を優先できていない現状。

図 6

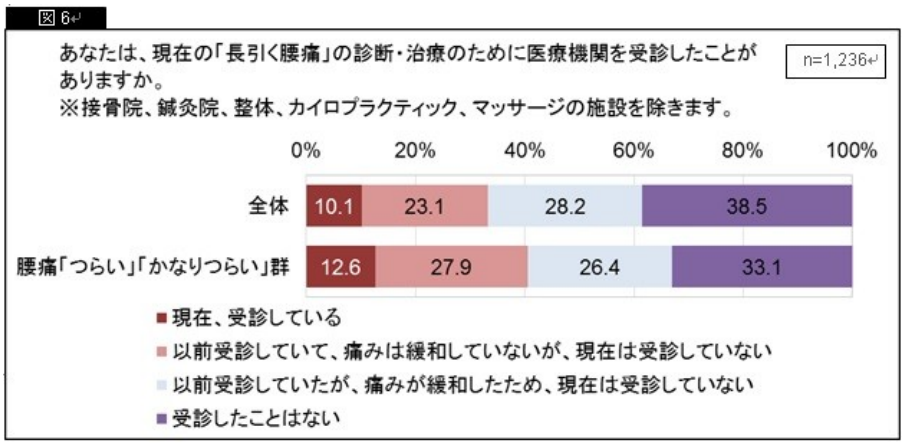
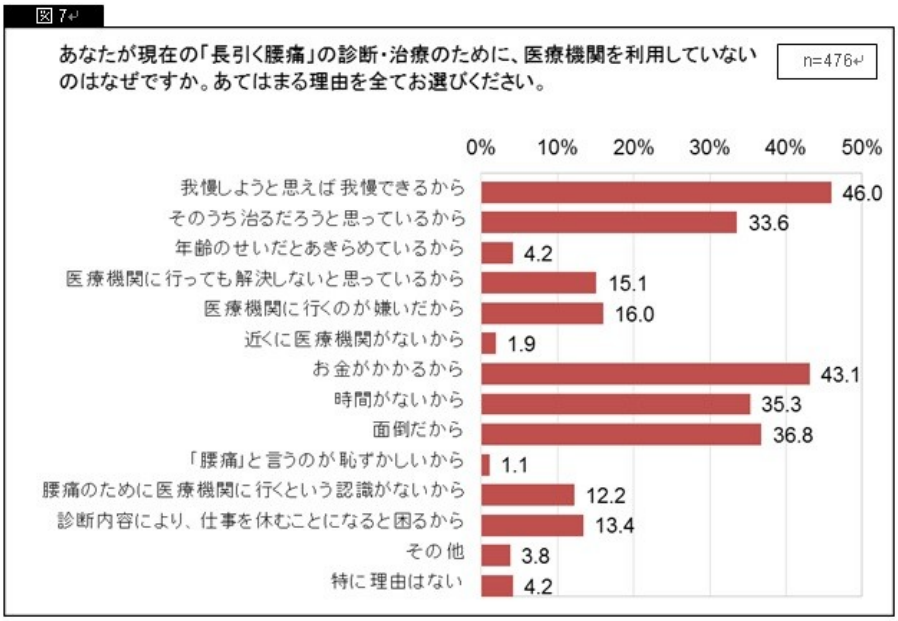


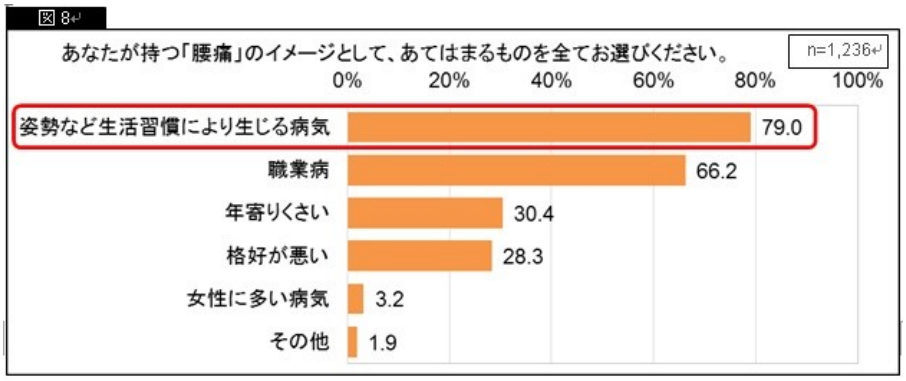
図 7



3. 腰痛の最多イメージは「姿勢など生活習慣により生じる病気」が8割。腰痛の中には、普段の姿勢や職業に起因しない疾患が潜んでいる場合もあるため、より一層の理解促進が求められる。

・「姿勢など生活習慣により生じる病気」、「職業病」、「年寄りくさい」の順に回答が多くみられた。

図 8



4. 長引く腰痛は多くのビジネスマンの日常生活や仕事のパフォーマンスにも悪影響。個人だけの問題ではなく、所属組織や家庭、ひいては社会にもマイナスとなることから、早期対処が重要。

・日常生活上における最多支障は「長時間座っていること」が約5割

・仕事において「大幅に低下」「低下」するのはスピード感 23.9%、モチベーション 22.5%、集中力21.9%。

・長引く腰痛が原因で、仕事を休んだことのある人は29.4%。休みたいと思ったことのある人を含めると約7割にのぼる。

図 9

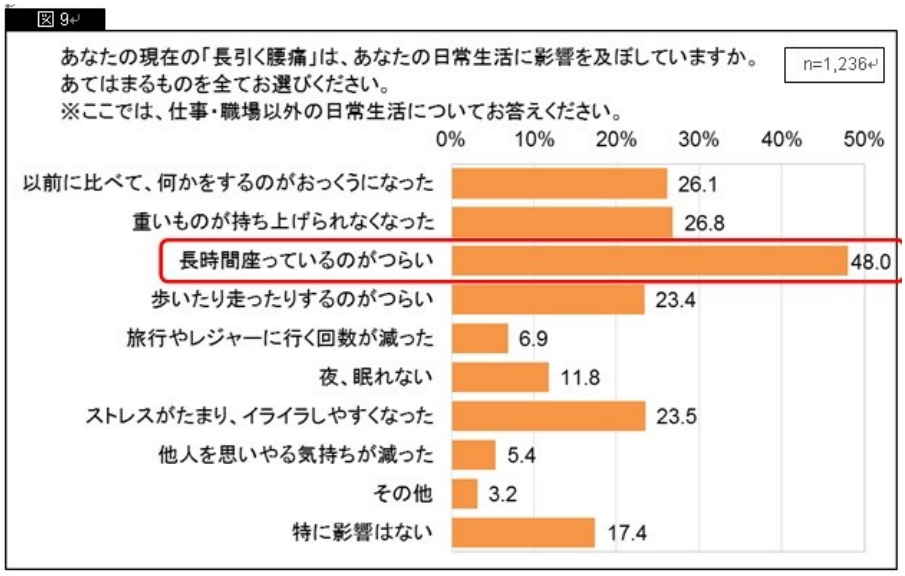


図10

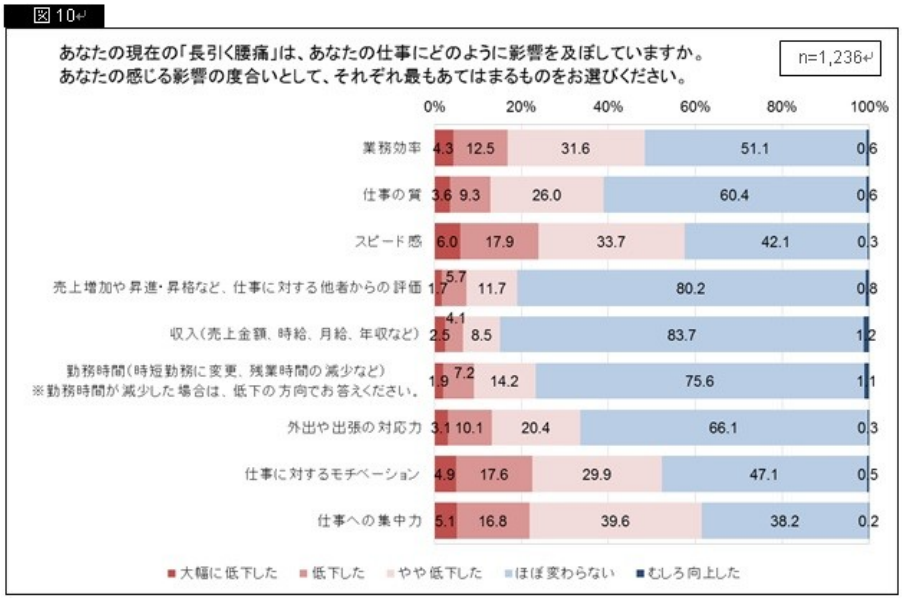
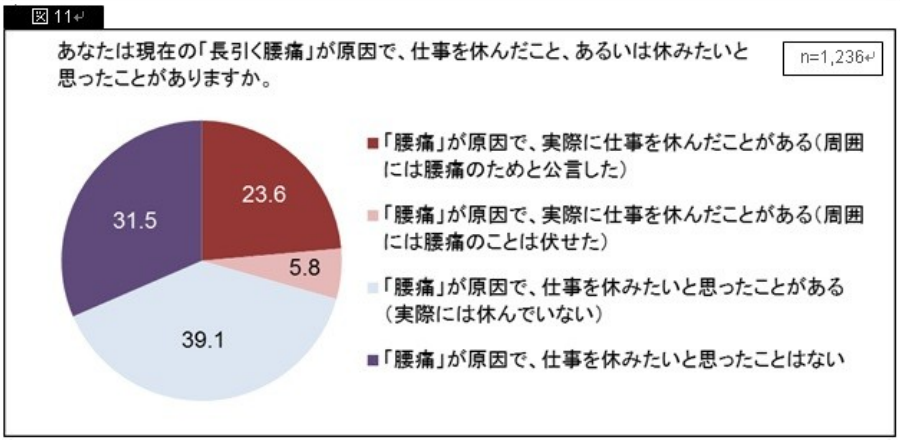


図11



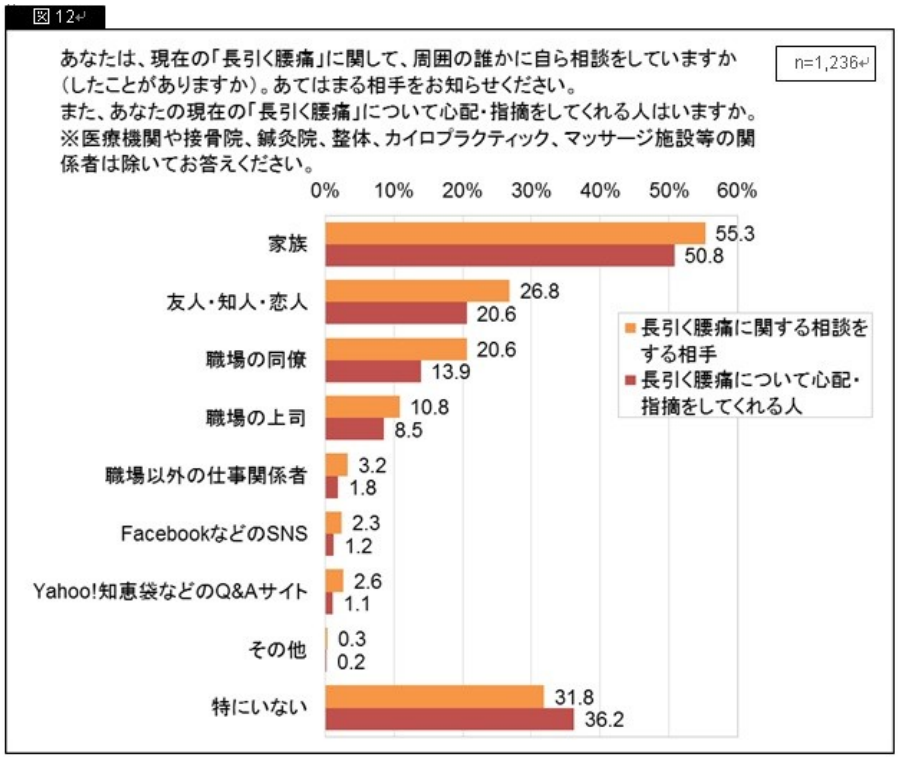
5. 長引く腰痛について相談相手は「家族」が最多。一方で「特に相談相手はいない」「心配してくれる人はいない」との回答も目立ち、周囲からの働きかけがない孤独な傾向がみられた。

・長引く腰痛の相談相手は「家族」が55.3%で最多。

・3人に1人（31.8%）は相談相手がいない。

・長引く腰痛を心配・指摘してくれる人も「家族」が最多。一方で、4割は特にそういう存在がいないと回答。

図12



腰痛は、日本人男性に多くみられる症状であり、年々有訴者が増加しています。痛みは仕事におけるパフォーマンスにも影響するため、適切な対処が必要ですが、忙しいビジネスマンにとってはケアが難しいのが現状です。

腰痛の原因は特定が困難なものが大半を占めますが、あまり知られていない原因のひとつに、「強直性脊椎炎」があります。強直性脊椎炎は、背中・腰・臀部などに痛みやこわばりがみられ、長期では、脊椎の硬直などが生じることもある難病です。比較的男性に多く、特徴的な症状を示さない初期には病状に波があり、単なる腰痛症や坐骨神経痛と間違われることも少なくありません。こういった背景もあり、日本では強直性脊椎炎の患者数は数千人とも数万人とも言われ、実態の解明が求められています。

今回の調査結果を受けて、東京大学医学部整形外科・脊椎外科 講師 門野 夕峰 先生は次のようにコメントしています。

「長引く腰痛は、多くのビジネスマンにとって悩ましい問題であり、仕事のパフォーマンスに悪影響を与えます。中には深刻な病気が潜んでいる場合もあり、自己判断で対処をしていても、治らないものやかえって悪化してしまうものもあります。我慢や軽視、忙しいからと言って見過ごしておくことは、将来的にご自身の健康や労働寿命を損なうことに繋がりかねません。

今回の調査対象者である20～40代という若い世代にとって、腰痛を主症状とする他人事でない疾患の一つに、強直性脊椎炎があります。発症は10～20代の若年が多いものの、症状が現れてから診断までにかかる期間は約10年と長く、疾患に気付かないと慢性的な痛みを背負い続けることになります。今回の調査結果で、腰痛は姿勢や職業によって生じるというイメージが大多数の人にあることが分かりましたが、生活習慣に起因しない疾患もあり、強直性脊椎炎もその一つであることをぜひ知っていただきたいと思います。また、今回、強直性脊椎炎のスクリーニングポイントとなる、一般的な腰痛と異なる痛み（炎症性腰背部痛）を有する方は意外にも多く出現したことから、強直性脊椎炎は日本でも我々の想像以上に潜在している可能性があります。詳しい診断は、整形外科やリウマチ科で受けることができます。治療は、NSAIDsなどの鎮痛薬が基本となりますが、最近では、生物学的製剤と呼ばれる新しい種類の治療薬も使えるようなっています。長引く腰痛がある場合には、適切な専門医に相談していただき、これからのご自身のパフォーマンス向上に活かしていただければと思います。」

【調査概要】

実施時期：2014年10月

調査手法：オンライン調査

調査対象：【調査1】全国の20～40代の男性有職者8,745名

【調査2】調査 1 の対象者のうち、3ヶ月以上続く腰痛を訴える1,236名

アッヴィについて

アッヴィは、アボットラボラトリーズからの分社を経て2013年に設立された研究開発型のグローバルなバイオ医薬品企業です。最先端のバイオテクノロジーと長い歴史を誇る医薬品企業の専門知識と組織を兼ね備え世界で最も複雑かつ深刻な疾患に対する先進的な治療薬を開発し、提供します。2014年現在、アッヴィは、世界で約25,000人を雇用し、170カ国以上で医薬品を販売しています。詳細はwww.abbvie.com をご覧ください。またTwitterにて@AbbVieをフォローまたはFacebookページをご参照ください。