栄養課職員を対象とした腰痛と筋肉量の関係について

医療法人盡誠会　宮本病院　機能訓練室

Key words：腰痛，体成分分析装置，骨格筋量指標

【はじめに，目的】

当院において，栄養課職員に腰痛が多く発生していることが問題となっている．リハビリテーション科では，腰痛予防体操やストレッチを指導してきたが改善しない例もあった．近年，先行研究より体幹筋量が少ないほど腰痛が悪化することが報告されている．腰痛は体幹や下肢筋力との関連が数多く報告されていたが，筋肉量との関連について報告は少ない．そこで，新たな対策を行うにあたり，腰痛と筋肉量の関係について調査した．

【方法】

対象は，当院栄養課職員の女性 17 名(平均年齢 55.6±15.2 歳)．腰痛の有無と程度に関する無記名自記式質問紙調査を作成し，実施した．また，体成分分析装置 InBodyS10(インボディ・ジャパン社製)を使用し，筋肉量として骨格筋量指標（Skeletal Muscle Index：SMI）を測定した．腰痛の有無で分け，さらに 65 歳以上，未満の 4 群間に分け解析した．統計解析には統計ソフトウェア EZR(Easy R)を使用し，t 検定を用いた．有意水準は 5%未満とした．

【結果】

腰痛群は 11 名(65%)，非腰痛群は 6 名(35%)．　非高齢群は 11 名（65%），高齢群は 6 名（35%）．腰痛高齢群は 4 名（67%）．腰痛群の NRS（Numerical Rating Scale）は 2±2.2．全体の SMI は平均 6.41±0.76kg/㎡で，腰痛群(6.51±0.82kg/㎡)と非腰痛群(6.23±0.68kg/㎡)で 0.482(P>0.05)と有意差は認めなかった．しかし腰痛高齢群(5.75kg/㎡)と腰痛非高齢群（6.95kg/㎡)で比較すると 0.009(P<0.05)と有意差を認めた．また，高齢群のみ腰痛の有無で比較すると腰痛高齢群に 0.019(P<0.05)と有意差を認めた．

【結論】

今回の結果より，当院栄養課職員における腰痛のある高齢者は，筋肉量が有意に低下していることが明らかになった．加齢に伴う筋肉量の低下は腰痛を発生すること，また，腰痛のある高齢者は筋肉量が低下することを示唆している．

【倫理的配慮，説明と同意】

本研究は当院倫理委員会の承認を得て行った．