慢性腰痛の奇妙な症例

© 2010 ロナルド・D・シーゲル博士　*The Mindfulness Solution*からの抜粋

痛みや病気を好む人はいない。歴史上人々はそれらを避けるために、儀式を行ったり、薬草を採取したり、神に祈ったり、近代では衛生管理や医療を発達させるなど、多大な努力を払ってきた。しかし、最善を尽くしてもなお、私たちは定期的に痛みや病気に見舞われている。

痛みや病気には避けられないものもあれば、十分な配慮で予防できるものもある。しかし、多くの痛みや病気は、それを取り除こうとすることにより引き起こされる。これまで述べてきた心理的な困難と同様、身体的な障害の多くは、不快な経験を避けようとする努力、要するに蚊を叩くことから、知らず知らずのうちに生じている。こうした問題の核心にあるのは、ストレス（嫌なことに対する反応）である。

ストレスによって引き起こされたり、悪化する病状の幅の広さには、目を見張るものがある。使用する基準にもよるが、医師の診察の60～90%はストレス関連疾患である。それらのうちのいくつかに、あなたも一度や二度は悩まされたことがあるだろう。

これらの症状には多くの原因があり得るが、いずれも心理的な過程から生じたり、それによって悪化する。そうしたプロセスの最たるものは、不快な経験を拒絶する傾向である。この傾向はしばしば上記の疾患の中心的なものであるため、マインドフルネスはこれらの疾患の解決に役立つ。

慢性腰痛の奇妙な症例

慢性的な背中の痛みは、これがどのように作用するかを示す良い例である。私はある個人的な体験を通してこの症状の治療に携わるようになったが、この問題の原因と、マインドフルネスの実践がその解決にいかに役立つかということの両方に、光を当てることができた。これから述べるように、慢性腰痛を理解し治療するための原則は、他のさまざまな痛みの問題やストレスに関連する疾患への対処にも、役立つことがわかった。
1980年代後半、私は椎間板ヘルニアのため、惨めな4ヶ月を仰向けで過ごした。クロスカントリースキーのマシンで運動した後、左足に痛みとしびれが走った。さらに悪化したため医師の診断を仰ぎ、最終的に整形外科医を訪ねた。CTスキャンでL5-S1椎間板ヘルニアと診断され、ベッドで安静にすることを勧められた。

私は医学部の教員だったので、整形外科の教科書数冊を手に入れることができた。私はそれらをナイトテーブルの上、CT検査レポートの隣に置いていた。

椎間板は安静にしていれば治るかもしれないが、治らなければ手術が必要であり、その手術は不成功に終わることが多い、と何度も読んだ。日が経っても改善は見られなかった。

もっと積極的なアプローチが必要だと思い、スポーツ医学の専門医に診てもらった。彼は私のCTスキャンを見て、足を動かさず座らないようにしなければ、6ヵ月後には「手術を懇願する」ことになるだろうと言った。それは私が聞きたかったことではなかった。

憂鬱と不安が高まり、これ以上ベッドにはいられないと思った。そこで私はオフィスに台を作ることにした。こうして、古典的な精神分析シーンの奇妙なパロディが始まった。患者が座って私の病理と予後について考えている間、私は間に合わせのソファに横になっていた。車で出勤するときは、車の座席をできるだけ後ろに倒し、ハンドル越しに辛うじて見えるようにして、背骨に体重がかからないようにしていた。自殺や他殺に至らなかったのは奇跡としか言いようがない。

数ヵ月後、臨床心理士でもある妻が言った。「あのね、私たちが言い争うたび、あなたは痛みについてもっと訴えているみたい。」彼女の洞察力に私がどれほど感謝したか、想像がつくだろう。今や私はこのひどい痛みに苦しむだけでなく、彼女の心理的理論にも耐えなければならなかった。自分の方がよく知っている。この痛みは椎間板のせいだ。私はCT検査レポートを、毎晩繰り返して読んだ。

それでも役に立とうと、妻はノーマン・カズンズの著書『病気の解剖学』を持ち帰ってきた。有名なジャーナリストであるカズンズは、ビタミンCを大量に摂取し、マルクス兄弟の映画

を観て笑うことで、退行性関節炎を治したという。とても感動的な話だったが、関連性はなさそうだった。「ノーマンにとってはいい話だが」と私は妻に言った。「僕の疾患は椎間板ヘルニアなんだ！」

同じ頃、友人から共通の知人と話すよう、勧められた。彼女は自分の背中の問題を、ストレスに反応する筋肉の緊張障害として治療することで、治したらしい。「また始まった。」と私は思った。「心療内科医と付き合う罰だ。」

自暴自棄になったのと皆がお節介を焼くのを止めるため、私はこの知人に電話した。

「今何しているんですか？」と彼女は尋ねた。「横になってます。それしかしていないんで。」「外出して家族のために食料品でも買ってきたら？奥さんも喜ぶことでしょう。」

フェミニストの陰謀だ、と私は思った。彼女は身体を活発に動かし、痛みを整形外科的な問題ではなく筋肉の緊張症候群として治療したことで、慢性的な背中の痛みから完全に回復したことについて語った。

食料品を買いに行くつもりはなかったが、あまりに絶望的だったので、ある実験をしてみようと思った。その時点では、次の通りまで歩くと痛みが激しくなった。そこで、私は自分自身に挑戦することにした。ちょうど次の通りまで歩いた時、左足に痛みを感じた。我慢してもう二つの通りまで歩いた。驚いたことに、左足だけでなく、右足にも痛みを感じた。「素晴らしいアイデアだ。」と私は思った。

足早に家に帰り、結局のところ、それがいい考えだったのかもしれないと気づいた。CT検査レポートによれば、左足にしか痛みがないはずだった。もし右足にも痛みを感じたとしたら、背骨が完全に砕けたか（これは私の仮説だが）、あるいは痛みの原因が他にあるのかもしれない。筋肉の緊張は少なくとも問題の一部かもしれなかった。

私は良くなるのに必死だった。ストレス、筋肉の緊張、慢性的な背中の痛みについて書いたもの何でも読み始め、痛くてももっと動くようにした。二週間もしないうちに、私はオフィスから台を取り除き、運転もほぼ普通にできるようになった。やがてエクササイズやヨガを再開した。とても悪い夢から覚めたような気分だった。

この体験に衝撃を受けた私は、心と身体の相互作用や、心理学的介入を医学的問題に役立てる可能性について、できる限り学ぼうとした。私はすぐに、マインドフルネスの実践がこうした取り組みに非常に役立つことに気づき、地域の医師たちと協力し、自分の仕事にマインドフルネスを取り入れるようになった。私が腰痛の研究と治療で学んだことは、マインドフルネスの実践を、驚くほど幅広いストレス関連疾患に効果的に適用する鍵となった。

腰が悪い**?**

慢性腰痛の大部分は、私の場合と同様、筋肉の緊張によって引き起こされ、その緊張は心理的ストレスによって維持されていることがわかった。良くなるためには、このことを理解する必要がある。痛みが椎間板やその他の脊椎構造の損傷によるものだと思い込んでしまうと、リラックスして普通に動くことが難しくなる。

その詳細についてはここでは書ききれないが、この考えを裏付ける最も説得力のある証拠をいくつか挙げてみよう。第一に、背骨の状態は通常、人が痛みを感じているかどうかとはほとんど関係がないことがわかっている。

- 深刻な腰痛に悩まされたことのない人の約3分の2は、椎間板ヘルニアなど、慢性腰痛の原因とされる種類の「異常」な腰の構造を持っている。
- 慢性的な腰痛に悩む何百万人もの人々は、大がかりな検査をしても、腰にまったく「異常」が見られない。
- 外科的修復が「成功」した後も、多くの人が痛みを抱えている。修復の成功と患者がまだ痛みを抱えているかどうかは、ほとんど関係がない。

心理的ストレスと筋肉の緊張の役割について手がかりを与えてくれる、その他の研究がある。

- 慢性腰痛の世界的な広がりは、ほとんど先進国に限られている。驚くべきことに、発展途上国では慢性的な腰痛はほとんど見られない。そこでは人々は「腰に負担がかかる」労働をし、原始的な家具や道具を使い、最高級のポスチャーペディック・マットレスでは眠らず、古いトラックの荷台に座って、轍の多い道を長距離運転している。
- 心理的ストレス、特に仕事への不満度は、身体測定や仕事の肉体的要求よりも確実に、障害を起こす腰痛を発症する人を予測する。
- 通常、腰の痛みを解決するには、活発な身体活動へ速やかに復帰することが、安全かつ最も効果的な方法である。

ほとんどの腰痛が椎間板ヘルニアやその他の構造的な問題によって引き起こされるのであれば、このような発見は何一つ意味をなさないだろう。

慢性腰痛サイクル

感情的なストレスは、私と同僚が慢性腰痛サイクルと呼ぶプロセスを経て、腰痛へと変化する。その始まりは、感情的または身体的な出来事である。例えば、異常に重いものを持ち上げたり、初夏にエアコンを入れたり、冬の初めに雪かきをしたとする。すると腰に負担がかかり、痛み出す。もしあなたが、腰痛が蔓延している工業化された文化圏に住んでいるとしたら、少し心配になるかもしれない。 「いとこのように腰を痛めなかったらいいけど。」「明日は仕事に行けるだろうか？」もし痛みが強かったり、それが続いたりすると、こうした考えがあなたをおびやかし始めるだろう。

今すぐ、ちょっとした実験をしてみよう（ちょっと大げさな演技をするけど恥ずかしがらずに）。恐れているとはどんな感じか、パントマイムのように顔や体を使って実演してみる。本当に大げさに(誰も見ていないので安心して）。数秒間そのポーズをキープしよう。体の中で何を感じている？どの筋肉が緊張しているだろうか？

恐れが筋肉の緊張を生むことを、自分の感覚で確かめてほしい。筋肉の緊張が痛みを増大させることは、他の経験からもおわかりだろう。ストレスの多い一日の後、首の筋肉がどれほど痛むか、考えてみてほしい。

これが慢性腰痛サイクルの仕組みである。最初の痛みが不安な考えを引き起こし、その考えが不安を生み、その不安が筋肉を緊張させる。筋肉が硬くなると痛みが増し、痛みが増すとさらにひどく不安な思考が引き起こされる。このサイクルが始まると、苛立ちや怒りといった他の感情も行動を起きるようになる。

もう少し大げさな演技をしてみよう。まず苛立ち、次に怒りを、パントマイムのように顔と体で表現する。もう一度本当に大げさに(今は誰も見ていないから）。それぞれのポーズを数秒間キープする。これらの二次的な感情が、さらに筋肉の緊張を生み出すことにお気づきだろうか？

バックセンス（背中の感覚）

同僚と私は、マインドフルネス瞑想を取り入れた段階的な治療法であり、このサイクルを断つことに役立つ「バックセンス」を開発した。このプログラムには次の三つの基本要素があり、いずれもマインドフルネスの実践と連動することで、最も効果を発揮する。（1）問題について理解する、（2）完全な身体活動を再開する、（3）ネガティブな感情に働きかける。（これについては、バックセンス：慢性腰痛サイクルを止める画期的なアプローチを参照。）

注*:* このプログラムを開始する前に、痛みの原因としてまれだが深刻であり得る医学的原因を除外するため十分な身体検査を受け、通常の活動を再開することについて、医師の許可を得ることが重要である。そのような許可なしでは、恐れを克服することは非常に困難であろう。理学療法士（リハビリテーション医）は、完全な動きへの復帰を促してくれる可能性が高いので、このような診断を求めるのに適した存在である。腫瘍、感染症、怪我、異常な構造的異常などのまれな医学的障害は、慢性腰痛の*200*症例につき一つしかないというのは、良い知らせである。

ロナルド・シーゲルはハーバード大学医学部の心理学臨床助教授として、*25*年以上教鞭をとっている。マインドフルネス瞑想を長年学び、Institute for Meditation and Psychotherapy（瞑想と心理療法研究所）の理事および教員を務めている。シーゲル博士はマインドフルネスと心理療法、心身治療について国際的に教え、長年に渡り都市部の低所得家族と子供達の精神保健に携わる一方、マサチューセッツ州リンカーンで個人臨床を行っている。慢性腰痛治療のための西洋と東洋のアプローチを統合した自己治療ガイド『Back Sense』の共著者であり、専門家向けとして高評価されている本『Mindfulness and Psychotherapy』の共同編集者でもある。シーゲル博士はリンカーンで妻や娘たちと暮らし、本書で取り上げられた練習法を、忙しく手に負えない自分自身の心と向き合うために常用している。

© 2010, Ronald D. Siegel. *The Mindfulness Solution*