

第 1 回

あなたのせぼね大丈夫？  
腰の痛みのメカニズム、予防と対策

世界で最も多い痛みをご存じでしょうか？それは腰痛です。世界中で多くの人々に影響を与える健康問題で、2020年時点では、有症者数はなんと約6億1900万人。（※1）

つまり、世界人口の約8%が腰痛に悩み、2050年には約8億4300万人に登るとも予測されています。腰痛はヒトの二足歩行による宿命ともいえるでしょう。そして世界で最も腰痛に苦しめられている国は日本で、原因のひとつは長時間のデスクワークによるためとも云われています。実際、40歳以上で2800万人以上、国民の約80%が人生で一度は経験するとされ、腰痛による生活障害を試算すると年間3兆円の損失に繋がると推定されています。（※2）

「腰が痛い、足がびりびり痺れる、湿布を貼っても治らない、マッサージや電気療法も効かない」など、腰痛の原因は多岐に亘りますが、男性よりも女性に多く、椎間板ヘルニアを含め、ご自身で気づかいうちに発症、慢性化しやすく、そして、趣味や楽しみなど日常生活を脅かす病気と云えるでしょう。今や国民病とも云える腰痛について、痛みの原因、治療法を含め、最新知見も交えながら分かりやすく解説します。

※1 世界疾病負担研究（GBD）2021年腰痛研究より

※2 厚労省2019年国民生活基礎調査より

日時

2026年 2月17日(火)  
9：30－11：00（質疑応答含む）

会場

本社



講師  
慶應義塾大学病院 整形外科教授  
松本守雄 先生

<略歴>

昭和61年 慶應義塾大学医学部卒業  
平成15年 慶應義塾大学医学部整形外科 専任講師  
平成20年 慶應義塾大学医学部整形外科 准教授  
平成27年 慶應義塾大学医学部整形外科 教授(教室主任)  
平成29年 慶應義塾大学病院 副病院長  
令和 3年 慶應義塾大学病院 病院長（令和7年9月まで）

現在に至る

【主な所属学会他】

日本整形外科学会の代議員・理事長及び日本脊椎脊髄病学会 評議員、日本側弯症学会評議員・理事長など主要学会の役職を歴任。  
また、公益財団法人運動器の健康・日本協会理事長として世界各国と連携しながら社会貢献事業を積極的に行っている。  
第28回日本脊椎外科学会奨励賞（大正Award）を始め国内外の多数の賞を受賞。

メディカルトリビア — ちょっとタメになる話 —

戦国武将に腰痛もちはいなかった？なぜ・なに？「日本人」の秘密



NASAが開発しテンピュールでお馴染みの低反発マットレス。衝撃吸収性で腰痛対策にもってこいと話題になりましたが、実際、腰痛にはベットと布団のどちらが良いのでしょうか？  
驚くことに、現在では、種類も多く程良い硬さが揃う日本伝統の布団ではないかとも云われています。綿を用いた布団の歴史は安土・桃山時代に始まりましたが、当時は貴族や武将しか入手できませんでした。江戸時代末期から明治時代になると平民にまで広く普及するようになりましたが、それまでの間、支配階級以外の立場では、畳の上に藁や寝具を敷いて寝ることも多かったそうです。重い鎧や騎乗が日常だった武将たち。姿勢を正し、剣の鍛錬も然ることながら腰痛もちが少なかったのは布団のおかげもあったかもしれませんね。（文責：株式会社Arxs）