

**[講演 1] 腰痛はどこまで自分で治せるか ―耐え難い痛みとの決別を！―**  
兵庫県立リハビリテーション中央病院 院長（整形外科） 井口 哲弘先生

人間にとって腰痛は数百万年前に立って歩き出してからずっと悩まされている病気です。腰痛の原因も多種多様ですので、まず重大な（見過ごせない）腰痛と、そうでない（様子を見る事の出来る）腰痛の見極めが最初のポイントです。腰痛の治療に関する本も多数出版されています。一番良い方法はかかりつけの先生がおられて、日頃の悩みや治療上の疑問について気軽に相談ができればよいのですが、皆さん忙しく時間が取れない方も多いです。

そこで今回は腰痛をどこまで自分の力で治すことができるかに焦点を絞ってみました。緊急状態でないとき、医師は色々な治療法を示し、その中で患者さんに治療法を選択してもらいます。はっきりとどれにしますかと聞かれなくても、実は皆さんご自身が選択をしているのです。そしてその中では、腰痛が良くなる人と、よくなる人に分けることができます。今回は、その違いについてお話しし、皆さん自身が取り組めることと限界について考えましょう。