

ランナーズ2016年7月号 に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と
取材コメントがそれぞれ掲載されています。

今週の **花** 言葉

ドウダンツツジ

上品

撫子

大胆

グロリオサ

勇敢

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆薬を使わずに腰痛治療ができるの？腰痛にお悩みの方必見のマインドフルネスとは —342人の治療で検証— [The Journal of the American Medical Association](#)

マインドフルネス治療とは、自分の心身の状態を把握する行いを取り込んだ治療のことです。具体的には、**瞑想**や**ヨガ**といったことを行います。今回、マインドフルネスを腰痛の治療に使った研究結果が報告されたので紹介します。

◆慢性腰痛に対する、3つの治療法の比較

この研究では、**マインドフルネス(MBSR)**、**認知行動療法(CBT)**、**一般的なケア**の3つの方法による慢性腰痛に対する効果を342人を対象に比較しました。腰痛の改善効果は、腰痛の評価に使われている二つの基準を用いて評価しました。

◆マインドフルネスや認知行動療法は治療効果が高い

治療を開始してから26週が経った時点での評価では、RDQと呼ばれる腰痛の評価方法を基準にすると、**マインドフルネスは60.5%**、**認知行動療法は57.7%**、**一般的なケア44.1%**で腰痛が改善しました。また、自覚症状を基準にした評価では、それぞれ43.6%、44.9%、26.6%で腰痛が改善しました。

★院長よりメッセージ

従来のケア方法に比べて、**マインドフルネスは治療効果が高い**ようです。東洋に古くから伝わる**瞑想**や**ヨガ**は、昨今その評価が見直されてきていますね。当院でも**理学療法士・外丸がヨガインストラクター資格**を取得しました (*^ ^*)