

テレワーク中のストレスからくる痛みにも！ 医学的研究に基づくストレス対策をご紹介します

提供：株式会社バックテック

テレワークの期間が長くなると、自宅にいる家族とギスギスしたり仕事上のコミュニケーションが原因でストレスを感じることはありませんか？

近年の研究では、ストレスが強いことは肩こり・腰痛・頭痛などの痛みを長引かせたり、悪化させたりする要因の1つであることが分かっています。

そこで、今回は「テレワーク中のストレスからくる痛み」に対して、医学的な研究に基づく対策をご紹介します。

ストレスと痛みの意外な関係とは

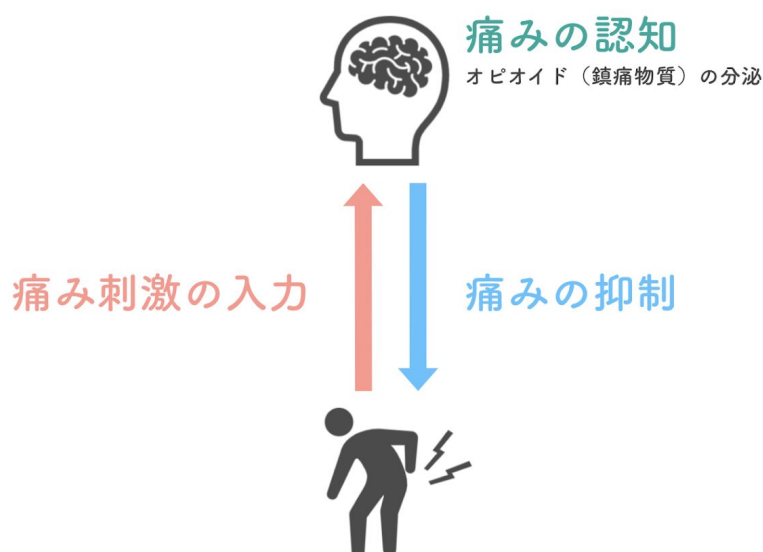
このあとご紹介するストレス対策についてより深く理解して効果的に実践していただくために、はじめに”ストレスと痛みの関係”について簡単にご説明します。

（少し長いので、まず対策を知りたい方は3ページ目をご覧ください！）

ストレスと肩こり・頭痛・腰痛などの痛みには、お互いに共通点があります。それは、ストレスも痛みもあなたの”脳”を通じて認知（実際に感ずること）されることです。

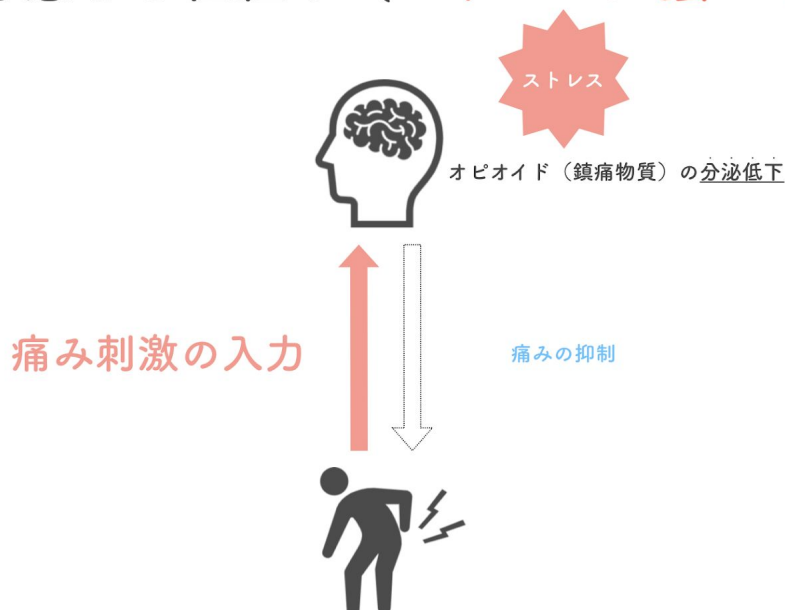
腰などから痛みの刺激が上がってくると、脳はそれに反応してオピオイドと呼ばれる鎮痛物質を放出します。このようにして、痛みに対して過剰に反応しないような仕組みを備えています。

痛みを感じる仕組み（通常時）



しかし、このオピオイドと呼ばれる物質は、強いストレスなどの精神的な負担が加わると分泌する量が少なくなってしまう可能性が指摘されています。この状態では、普段なら痛みを感じない程度の刺激でも過度に痛みを感じやすくなってしまいます。

痛みを感じる仕組み（ストレスが強い時）



また、ストレスが強いと痛みに対する考え方が偏ってしまい、そのことが痛みを長引かせたり悪化させる可能性がある不適切な行動に繋がってしまうことがあります（このことを**痛みの認知のゆがみ**と呼びます）。

“痛みの認知”のゆがみ



このように、ストレスが強いと脳の中の鎮痛物質が放出されにくくなったり、痛みの認知がゆがんでしまうことで、肩こり・腰痛・頭痛などの痛みを長引かせたり、悪化させたりしてしまう可能性があります。

ストレス対策の効果が実証されている”マインドフルネス”

ストレス対策として、近年の医学的研究で”マインドフルネス”という手法に注目が集まっています。マインドフルネスは、**脳の神経の活動を正常化することで、ストレスや長引く痛みの改善に効果的である可能性**が明らかになってきています。

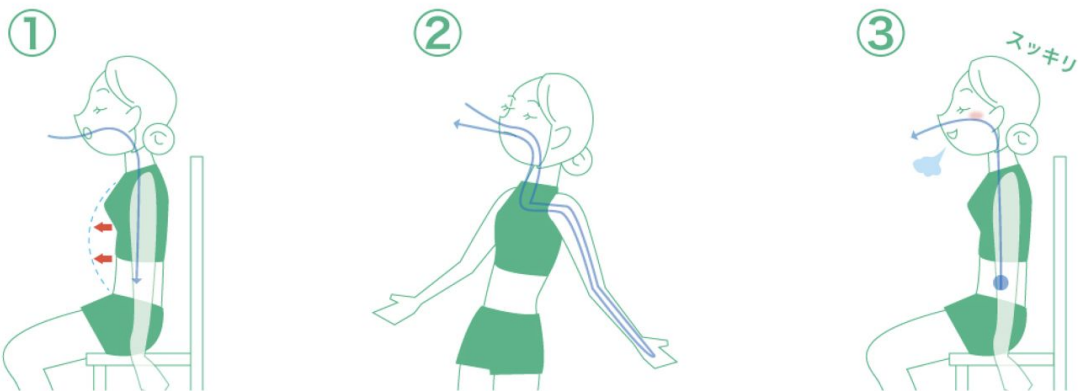
”マインドフルネス”とは、心を落ち着けて、今現在起こっていることに対して注意（意識）を向ける方法や過程を指しています。この説明だけではなかなかピンとこないかもしれませんので、具体的な方法の1つとして**現在の呼吸と体に注意をむけるマインドフルネス**をご紹介します。

呼吸と体に注意を向けるマインドフルネス

【この方法がおすすめな人】

- ・ 仕事や家族関係で常にイライラしていたり気持ちが張り詰めている
- ・ ストレスを強く感じた時に体の痛みが生じることがある
- ・ 体の痛みがよくなることに不安や怒りを感じている

呼吸と体に注意を向けるマインドフルネス



いつもより深い呼吸をして、
空気がお腹に入っていく感覚
に注意を向けます（計3回）。

次に、呼吸に合わせて体の各
部位に注意を向けましょう。
右手→右足→左足→左手→頭
の順番で1回ずつ行います。

再び意識をお腹に移動させて
最後に3回ほどゆっくりと呼吸
を行いましょう。

マインドフルネスの注意点として、**1度だけではなかなか効果を実感しづらい**ことがあげられます。最初は呼吸や体に注意を向けるのが難しいかもしれませんが、**根気よく長期的（2～3ヶ月）**に続けることで効果が期待できます。

仕事でイライラがたまってきたときや家族との関係がギスギスしてきたときなど、ストレスを感じた時には、お風呂やトイレ、就寝前のベッドの上などご自身の落ち着ける空間で試してみてください。

弊社が運営するポケットセラピストニュースでは、今回ご紹介した内容以外にも、最新の医学論文に基づいた肩こりや腰痛などの情報を発信していますので、興味のある方はぜひこちらもチェックしてみてください。

参考文献

1. Prognostic psychosocial factors for disabling low back pain in Japanese hospital workers. PLoS One. 2017 May 22;12(5):e0177908.
2. A Trigger for Opioid Misuse: Chronic Pain and Stress Dysregulate the Mesolimbic Pathway and Kappa Opioid System. Front Neurosci. 2016 Nov 7;10:480.
3. The fear-avoidance model of musculoskeletal pain: current state of scientific evidence. J Behav Med. 2007 Feb;30(1):77-94.
4. Enhanced mindfulness based stress reduction (MBSR+) in episodic migraine: a randomized clinical trial with MRI outcomes. Pain. 2020 Mar 13.
5. Mindfulness-Based Stress Reduction for Treating Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. Ann Intern Med. 2017 Apr 25;1-9.
6. Mindfulness Training for Chronic Pain Management: A Review of the Clinical Evidence and Guidelines.
<https://www.cadth.ca/mindfulness-training-chronic-pain-management-review-clinical-evidence-and-guidelines> (アクセス日 : 2020/04/01)
7. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011 Jan 30;191(1):36-43.

【株式会社バックテックについて】

当社は、京都大学大学院医学研究科発のスタートアップとして、
「全人類が生き生きと暮らし社会に貢献できる世界をつくる」という企業理念のもと、肩こり・腰痛対策を起点としたソリューション『ポケットセラピスト®』を展開しています。

【ポケットセラピスト®について】

ポケットセラピストは、オンラインでの肩こり・腰痛対策サービスです。
Webサービスなので、いつでも・どこでも気軽に、肩こり・腰痛対策が可能となります。
チャットで医療の国家資格をもった理学療法士への相談も可能です。

ポケットセラピストでできること



あなたの肩こり・腰痛
タイプ判定



あなた専用の
対策プログラム



痛みの専門家・理学療法士が
答える健康相談室



ログ機能による
運動の特徴の可視化

- サービスサイト : <https://pocket-therapist.jp/>

▼ ポケットセラピストに関するお問い合わせはこちら
support@backtech.co.jp