

作成番号:0333

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-333

\*\*\*\*\*

内容:生活習慣関連因子と腰痛の重症度・慢性度との関連

出典:Association between lifestyle-related factors and low back pain: Evidence from a Japanese population-based study.

PloS one. 2025;20(7);e0328684. pii: e0328684.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40737241/>

\*\*\*\*\*

主要な生活習慣関連因子と腰痛の重症度・慢性度との関連について、藤田医科大学の研究者が日本成人の全国代表サンプルで調査し、PLoS One誌 2025年7月30日号にその結果を掲載した。

無作為に抽出した20~90歳の日本人5,000人を対象に全国横断調査を実施。2,188人から有効回答を得た。現在の腰痛の有無、腰痛の重症度(痛みなし/軽度または中等度/重度)、慢性腰痛の有無により層別解析を行った。主な生活習慣関連因子は、BMI、飲酒、喫煙、運動習慣、併存疾患(脂質異常症、糖尿病、高血圧)、体型に関する自己イメージなどで、多変量ロジスティック回帰分析により各因子との関連の有無を評価した。

現在腰痛ありは、BMI(オッズ比[OR]:1.04、95%信頼区間[CI]:1.00~1.07)、飲酒(OR:1.37、95%CI:1.04~1.80)、喫煙(OR:1.63、95%CI:1.21~2.20)、脂質異常症(OR:1.51、95%CI:1.06~2.13)と関連していた。腰痛の重症度は、喫煙(OR:1.77、95%CI:1.19~2.64)、運動不足(OR:1.55、95%CI:1.10~2.15)、脂質異常症(OR:1.64、95%CI:1.06~2.55)と関連していた。慢性腰痛ありは、喫煙(OR:1.70、95%CI:1.23~2.34)のみ有意に関連していた。

即ち、脂質異常症が腰痛重症度に関連し、喫煙が腰痛の重症度および慢性度の両方に関連していた。

Table 2. Multivariable Logistic Regression Analysis of Risk Factors for Current LBP.

	OR	95% CI	p value
Age (years)	1.012	1.004 1.02	0.004
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	1.036	1.002 1.072	0.039
Alcohol consumption ( $\geq 3$ times per week)	1.366	1.039 1.796	0.025
Smoking in the past month	1.628	1.205 2.198	0.001
Lack of regular exercise (equivalent to walking $\geq 1$ hour/day)	0.803	0.63 1.024	0.077
Comorbidities	Dyslipidemia Diabetes Hypertension	1.505 0.966 1.048 1.064 0.614 0.779 2.129 1.52 1.409	0.021 0.881 0.757

OR, odds ratio; CI, confidence interval.

**Table 4.** Multivariable Logistic Regression Analysis of Risk Factors for Severe Pain in Current LBP.

	OR	95% CI	p value
Age (years)	1.019	1.007	1.03
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	1.037	0.991	1.084
Alcohol consumption ( $\geq 3$ times per week)	0.975	0.689	1.42
Smoking in the past month	1.773	1.192	2.636
Lack of regular exercise (equivalent to walking $\geq 1$ hour/day)	1.546	1.11	2.153
Comorbidities			
Dyslipidemia	1.641	1.055	2.554
Diabetes	1.15	0.659	2.006
Hypertension	1.049	0.706	1.558

OR, odds ratio; CI, confidence interval.

**Table 6.** Multivariable Logistic Regression Analysis of Risk Factors for chronic LBP.

	OR	95% CI	p value
Age (years)	1.017	1.008	< 0.001
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	1.031	0.985	0.193
Smoking in the past month	1.695	1.229	2.337
Comorbidities			
Dyslipidemia	1.298	0.883	1.909
Diabetes	1.191	0.746	1.903
Hypertension	1.062	0.768	1.469
Current self-image	1.071	0.793	1.447