

## 学術講演会 研究発表会

平成 29 年 10 月 22 日（日）本会会館において本会の公益事業である標記の講演会・研究発表会が開催され、会員及び一般市民も多数聴講されました。

## 学術講演

## 「腰痛の機能的評価と病態別運動療法」

講師 早稲田大学 スポーツ科学学術院教授 金岡恒冶先生

先生いわく腰痛は「理由を知り不安を取り除く」ことができれば軽くなっていきます。しかし腰痛の 85%以上は原因不明といわれています。

## 見える腰痛と見えない腰痛

腰痛には“見える腰痛”と“見えない腰痛”の 2 つに大別できます。“見える腰痛”とはレントゲンやMRIなどの画像診断により、骨の異常などが認められる腰痛。正しい名称は「特異的腰痛」といいます。

これは椎間板ヘルニア、腰椎すべり症など「腰痛」という言葉を使わない疾患のことで、病院を訪れた方の 2 割くらいが、症状の大小はあるもののこれに属します。

“見えない腰痛”とは、画像診断で判別できない腰痛のこと。正しい名称は「非特異的腰痛」です。

病院を訪れる腰痛患者の 8 割以上がここに分類されます。たいてい、はっきりとした治療法は特に示されないまま、痛み止めやシップを渡されるだけで診察が終わってしまいます。

つまり「腰痛の 85%以上は原因不明」とはこの見えない腰痛をさしているのです。また、腰の痛みは心理状態によって増幅されてしまうことが、多くの研究によって明らかにされています。そしてストレスが強くなるほど痛みを意識し、些細な痛みでも脳は拡大解釈して、強い痛みに感じてしまいます。このような「痛みの負のスパイラル」に陥っていくのです。なぜストレスが痛みを大きくしてしまうかという、脳には痛みを和らげるシステムが備わっていますが、慢性的な痛みが続くと、それを認知する脳の「疼痛感覚野」という部位が過敏になり、痛みを強く感じます。逆にポジティブに捉える心があれば、痛みは軽くなるといえます。つまり脳が腰痛に支配されていると言って良いでしょう。正体が分からないと言うのは、人間にとって非常に大きなストレスです。自分の腰痛の理由が分ると、腰痛に対する意識が大きく変わります、痛みが襲ってきても自分の腰の状態を判断できるようになります、そして、「なるほど」と強く納得できると、腰痛から脳が開放されて痛みが格段に小さくなっていきます。

## 見えない腰痛の正体！

見えない腰痛の原因部位は 3 つあります①椎間板、②椎間関節、③仙腸関節、ここに何らかの刺激・異常が生じ、痛みのダイヤルがギュッと捻られ、その情報が脳に送られ、更



に拡大され強い痛みとして感じるのです。

### 強い腰を作るには

腰を支えるのに、もっとも大きな働きをしているのが、背骨に直接ついている「ローカル筋」です。

腰痛を和らげるには、ローカル筋の中でも腰椎や骨盤を安定させるために欠かせない「腹横筋」と「多裂筋」の2つの筋肉を活動させるのが効果的です。

この運動を1つの動作が1回10秒で出来る4種類の簡単なエクササイズ「ドローイン」「ハンドニー」「サイドブリッジ」「エルボ・トウ」の実際を解説されました。

そして更に腰痛の起こりにくい、その人なりの正しい姿勢「ニュートラルゾーン」の保ち方を説明されました。

### 学術研究発表

(1) 関節弛緩性を持つ小児に対する肘内障の整復法

柏我孫子支部 吉岡悟

(2) セラバンドを用いた膝痛治療への考察

北総支部 池田寿士・佐藤慎之介

(3) VASと皮膚温度計で経過観察した膝蓋前滑液包炎

南総支部 元吉正幸

(4) 踵骨骨端症に対するストラップテーピングの有効性

松戸支部 島木健三

(5) 柔道の鍛錬に四股を取り入れた検討、そして柔道整復師の公益活動

松戸支部 佐々木和人

船橋鎌ヶ谷支部 棚橋武司

学術研究発表では、発表者それぞれが独自の視点から研究実践し結果を出したテーマを発表されました。

(広報員 渡辺勇)

