

はじめに

私は腰の症状を専門にしている治療家です。

私の治療院には、自覚症状の大小を問わず腰痛を抱えた多くの患者さんが来院します。

初回のカウンセリングをしていると、患者さんは痛い箇所や日常での辛い動作だけではなく、将来への不安や、趣味を諦めた無念さ、迷惑をかけている家族への思いなどを口にされる方も多くおられます。腰痛が人生に及ぼす影響力を痛感せずにはいられません。

また、厚生労働省によれば腰痛は国民の生産性を奪う疾患の最上位に位置しており、腰痛に屈服することは国力をも落としかねない国家の大問題でもあると言えます。

巷では盛んに腰痛の特集が生まれ、「腰痛に効く○○体操」や「腰痛の原因は○○だった」というような文字が踊っています。

しかし、絶対的な効果をうたう腰痛解消法の多くが「やってみたら楽になった」というだけかの体験に、後からそれらしく専門家が理屈をあてがって体裁を整えただけの代物です。効果が出たことを根拠に「これが腰痛の原因である」と断定して、はたしてひとりひとりに合った対応はできるのでしょうか。

本当は「腰痛の原因は何か」ではなく、「あなたの腰痛の原因は何か」が大切です。腰痛になる理由はひとりひとり違うのです。

しかし、本書はひとりひとりの違いを細かく吟味して個別のアプローチするような専門書ではありません。むしろ、私たち人間に広く当てはまる共通項から腰痛の改善を目指した内容になっています。できるだけ例外を無くしたからこそ、この本は不特定多数の腰痛患者さんに提供できるのです。

初回到悲痛な訴えをなさっていた患者さんも、しだいに改善が進んでくるにつれ、声が明るくなり、笑顔が増え、前向きな発想に溢れた話が伺えるようになります。やがて自分が腰痛だったことすら忘れられることも夢ではないのです。

腰痛があなたの大切な人生を惑わせていませんか。まずは本書にあることを実践してみてください。とても簡単なことですから大丈夫ですよ。

この本がひとりでも多くの腰痛患者さんの改善のきっかけになることを願っています。

水島隆太

目次

はじめに	1
腰痛治療の現状	4
痛みについて	7
生理的要素	9
腰痛と荷重バランス	13
歩きの実践	19
最後に	29

著者紹介
参考文献

腰痛治療の現状

腰痛はいまだに原因不明

腰痛とは「腰部に存在する痛みの中の自覚症状」を指します。

痛みが3ヶ月以上続くものを「慢性腰痛」、3ヶ月未満のものは「急性腰痛」といわれています。日本で慢性腰痛に悩む方は約3000万人もおり、まさに国民病といえるのではないのでしょうか。

私たちの身近な問題である腰痛ですが、現代医学においてその85%は原因不明だと言われています。これは日本整形外科学会の定める「腰痛診療ガイドライン（2012年度）」にも明記されていることです。

原因が分かっているとされる15%ですが、腫瘍や骨折によるもののほかに脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど、画像診断上に現れたものが当てはまりません。

しかし、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアと診断を受けた方が、病体の原因とされている神経の圧迫を取り除く手術を行っても、治癒に至らないケースが非常に多いのが実状です。

そうになると、この15%ですら原因も治療法も不明なものが多数含まれてい

るといつてもよいでしょう。

また、定期健診が広く行なわれるようになったことでかなり知れ渡ることになりましたが、40代前半であれば腰痛が無い方であっても約4割は画像診断上に椎間板ヘルニアが存在し、「無痛性ヘルニア」などといいます。これはつまり、画像診断において問題とされたものと自覚症状としての痛みとの間には相関関係が見られないということになります。

そのため、以前は猫も杓子も手術だった脊柱外科において現在は手術を極力控える傾向になってきております。

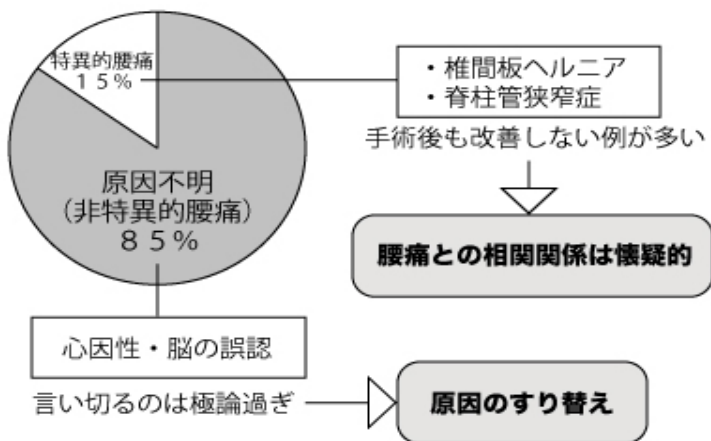
「脳の誤認」が現代医学の答え

そういったことを受けてか、最近の潮流として「腰痛の原因は脳の誤認である」という考え方が広まってきました。

《心理的な要因からくるストレスが脳の判断を誤らせて腰痛を過剰に引き起こしている》という理論で、NHKなどで大々的に特番を組んで放送されたのでご記憶にある方も多いではないでしょうか。

たしかに心理的側面もあるとは思いますが、現在言われているような「腰痛の約7割は脳の誤認」という言い分には疑問を感じます。

それでは、私たちはどうすれば腰痛を克服できるのでしょうか。



慢性腰痛の分類と問題点

有史以来上脈々と受け継がれて来た医療において、患者さんが快方に向かうための施策として薬事や外科的対応と同様に心理的なアプローチも医療者のさじ加減のもとにおこなわれてきており、成果を得ています。

今になって原因不明の腰痛のほとんどを心の問題から発生する脳の誤認としてしまうのは、私には問題をすり替えているように思えてなりません。

特に留意すべきは慢性腰痛が脳の問題に由来しているということになれば日常的に抗うつ薬が処方されることになるという点です。薬剤投与が過ぎれば副作用も考えられますので、この判断は慎重にすべきだと思います。

痛みについて

痛みは体からのサイン

痛みというのは自覚症状のひとつです。自覚というのは感覚が自分の意識に挙がるということで、《無意識下では修正しきれない問題があり、意識上に挙げてその問題を率先して解決して欲しい》という体からの欲求といえます。

ですから、腰が痛いのも「解決して欲しい問題があるよ！気付いて！」という脳からのサインを痛みとして意識がキャッチしているというわけです。

日々の生活や仕事に支障をきたすまでにしつこく痛みを感じさせ続けるといえるのは、それだけ腰痛を引き起こす原因が体にとつて脅威的であり、極端に言えば、「放置しておけば生命の危険に至る問題」だと、私たちの司令塔である脳は判断しているわけです。

すなわち、脳は腰痛そのものではなく、腰痛を発してまでも知らしめようとしている根本的な問題を解決してほしいのです。

根本となる問題を解決することで初めて腰痛は本質的に解消されていくこととなります。なにより、根本的な問題がはらんでいた「生命の危険」を未然に防ぐことにもなり、その恩恵は計り知れません。

しかし、残念ながらこの根本的な原因は現代医学では解明できていません。
答えの見えない腰痛治療の現状で、私たちは何を手がかりに自分の症状と向き合っていけば良いのでしょうか。



「痛み」を出してでも知らせたい本当の原因がある

生理的要素

動物の三大生理的要素

生物にとつてまつとうな状態のことを、生きる理（ことわり）と書いて「生理」と言います。

無生物とは違つて生きることを宿命づけられているのが生物であり、その中でも私たち人間は動くことに生きる活路を見いだしている「動物」の一種です。まずは動物にとつての生理的要素を考えていきましょう。

動物にとつて特に大切な生理的要素は3つあります。「補食」「生殖」「移動」です。これらをまとめ「三大生理的要素」と言われており、動物が生きていくのに欠かすことのできないものです。

補食とは食べて個を維持することで、生殖は種を次世代に繋ぐことです。移動とは目的地まで自分を動かすことであり、動物が生きる根源になります。

私たちは人間ですので、移動といえは歩行です。私たちにとつて歩行をすることは食事をとることと同じように欠かせないものであると言えます。

「私最近歩いてない」というのは「私最近食べていない」というのと同じく

三大生理的要素 (生物として欠かせない条件)

補食 個体の維持	生殖 種の存続	移動 全ての根源
--------------------	-------------------	--------------------

動物の三大生理的要素

らい『ありえない』ことなのです。

あなたは健康の番組や記事で「歩行などの適度な運動を行いましょう」という専門家からのアドバイスを耳にしたことはありますよね。昨今は医療機関でもさかんに歩くことを勧めています。

これはとても良いことだと思いますが、惜しいことに、なぜ歩くと良いのかという説明が足りていないようです。

そのせいで「本当に歩くのが良いのだろうか」と不安になって結局歩くのをやめてしまったり、間違った歩き方をしてしまったり、逆

に症状を強めてしまい、歩行が悪者になってしまったり、間違った歩き方をしてしまったり、逆

に症状を強めてしまい、歩行が悪者になってしまったり、間違った歩き方をしてしまったり、逆

私たちは歩いてニンゲンになった

私たちの祖先はサルから立ち上がって人類になりました。はじめはほとんどサルと変わらない見た目であったと思いますが、そこから約700万年ものあいだずっと歩き続けて来たことで、現在の人間の形になりました。

つまり、私たちは歩くことで今の体の構造と機能を作り上げてきたのです。もちろん、長い歴史の中では走ったり泳いだりもしていますが、圧倒的に歩行に時間を割いてきているのです。

そして一番大切なことは、歩くことが今の状態を作るのであれば「現在問題をおこしてしまっている場所があっても、歩くことで正常な状態に修復される」ということです。

脳がしつこく警鐘を鳴らしてきた「生命の危機すら感じる問題」が歩くことで知らず知らずのうちに改善していけば、長年自覚させられてきた腰痛ももう痛む必要がなくなり収まっていくのです。

たとえ現代医学が腰痛の根本的な問題を特定できていなくても、歩行の恩恵にあずかることができた人は沢山いるはず。多くの方の経験や統計データを根拠として「歩きましょう。歩くと良いですよ。」と流布することもできるのです。

実際、骨の作りひとつとっても、内臓の向きひとつとっても、歩くことを前提にした造りであることが見て取れます。

全てが理にかなっており、知れば知るほどに歩行の大切さと体の構造の巧妙さに感動を覚えます。

とても奥の深い「歩行」ですが、そのすべてをお伝えするには紙面がいくらあっても足りませんので、ここでは腰痛の問題に特化して歩行の持っている効果を説明していきます。

腰痛と荷重バランス

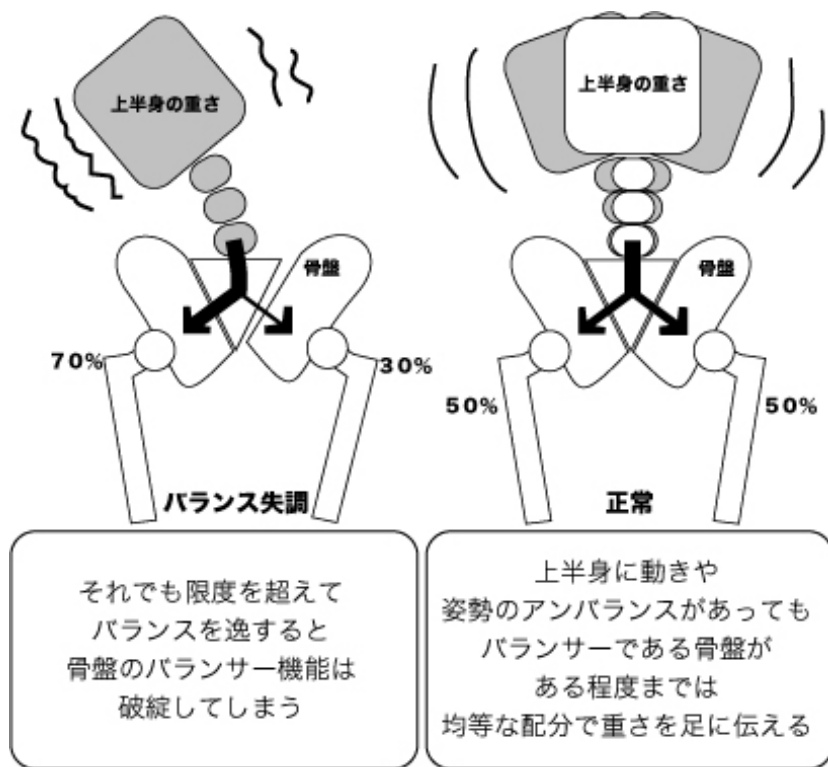
腰の中にあるものは

腰という場所は要という字を使うぐらい大切な場所です。人によって「腰」の言い表す範囲は違いますが、だいたいは体の背面で肋骨の下から骨盤付近あたりを指します。

骨盤は非常に重要な場所です。骨盤の中には消化器や生殖器が入っており、足の起点にもなっています。つまり、生物の三大生理要素である「補食」「生殖」「移動」に密接に関係しているのです。

骨盤は位置的にも体の中心部に存在しており、上半身の重さが股関節を経由して両足にバランス良く振り分けられます。私たちが立ったり歩いたり、安定して二本足で行動できるのは骨盤というバランスサーが機能してくれているからなのです。

しかし、日常的に荷重のバランスを欠いた過ごし方をしていると、体は次第にクセを持ってしまいます。荷重のかけやすい側とかけにくい側の差が極端になって来た時などに、バランスサーである骨盤はクセを補正しきれずに破綻してしまいます。



骨盤はランサー

骨盤の影響力は大きい

クセをもった骨盤の影響は甚大です。なぜなら骨盤は体の中心にあつて、まるで分度器の中心点のようなものだからです。

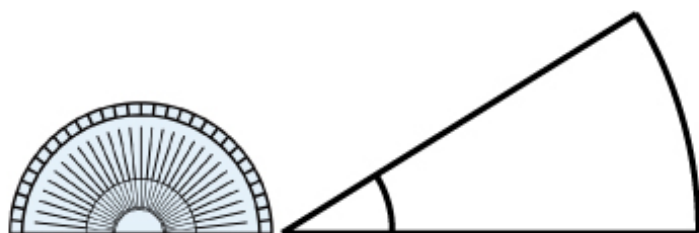
分度器で10度の角度を見た場合、中心部付近での円周と、分度器の外郭の円周ではその長さは大きく異なります。

それと同じで、分度器の中心にあたる骨盤に何らかの要因でわずかに狂いが生じた場合、その周囲にはとても大きな影響を出してしまいます。画像に現れないような中心部の問題が、その周りの股関節や脊椎などの関節や、筋肉、神経、血管、などに多大な影響をもたらすのです。

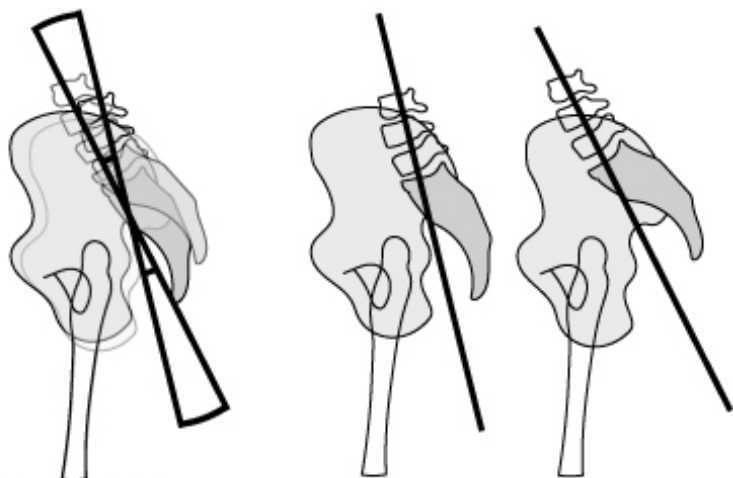
ですから、腰痛の原因は〇〇筋の緊張である、〇〇関節の硬さである、など、世には色々な腰痛の原因説が溢れています。そういったものは全て「原因」でなく「結果」、もしくは「途中経過」にあたるものと言えます。

この本で一番お伝えしたいこと

ここまで聞くと「それでは分度器の中心である骨盤の歪みを正せば腰痛は治るのではないか」「骨盤の歪みが原因だ」と思われるかもしれませんが、実は



分度器は角度は同じでも円周は遠ければ遠いほど長くなる



右の2つのイラストを
重ねると…

バランス失調時

正常な骨盤

骨盤の中心部の角度が少し変わっただけで
周囲には大きな影響が出てしまう

骨盤は分度器の中心

そういった整体的発想は早合点であり危険です。「ヘルニアの圧迫を無くせば痛みは消えるのではないか」という発想とほとんど変わりません。

大切なのは、「あなたの過ごし方は生物の理に基づいていますか」ということです。

先ほどお伝えしたように、歩くことは人間の生理です。歩行には荷重のバランスを整えるという点でも効果的な仕組みが組み込まれているのです。

人間の構造は、上半身は背骨を芯にして縦に積み上がっており、下半身は骨盤から左右に足が分かれていて、上に積まれた体重を支えています。

その足に対して左右交互に荷重をかけながら前に進むという動作は、縦積み荷重を利用して、左右のアンバランスを動きながら補正していく働きがあるのです。

言い換えれば、骨盤をはじめとした体のバランスを崩してしまったことで腰痛を患っている方の多くが、人間の生理である歩行の量が足りていない、もしくは歩き方に問題があるといえるのです。

歩行は700万年の長きに渡り毎日毎日繰り返してきた歴史があります。歩行によって出来上がった私たちの体にとって、今も日々歩き続けることは健康でいられる必要条件なのです。



歩いてできあがった私たちの体だからこそ
困った時はしっかり歩いて立て直そう

歩きの実践

「ただ歩けば良い」ではない

さて、ここまでの内容で歩くことの重要性はご理解頂けましたね。

でも、歩行によつて腰痛の方に歩行の大切さを伝えてみると、「私は普段から歩いているのに全然良くならない」とか「歩いたらよけいに辛くなつてしまふ」とか、中には「たくさん歩いた日から腰痛が始まつた」というような話が返つてくることがあります。

そこでもう少し詳しく話をうかがうと、ほとんどの方は自分の問題を助長してしまう歩行をしてしまつていて、ということがわかります。

歩き方にも色々注意すべき点があり、腰痛改善のためには、それに見合つた歩きをしていかないといけないのですが、歩いても良くなる方の方の多くはそれができていません。

これは歩行を十把一絡げにして、とにかく歩けば良いという考えが広まつてしまつたことが原因だと私は考えています。万歩計の数値が増えたところで腰痛が改善するわけではないのです。

体を整える歩き方

歩行の目的は人それぞれです。

買物や通勤をはじめ趣味の散策やペットの散歩など生活に則した歩行から、「減量のためのカロリー消費」や「老化による衰えに対して体力を高める」といったような健康へのアプローチとして歩く場合もあります。

そして、こと腰痛の改善ということに関して言うと「体を整える歩き」である必要があるのです。

まずは体を整える歩き方のコツを知りましょう。

【体を整えるための歩き方 4つのコツ】

- ① 荷物はなるべく持たずに歩く
- ② 平坦な道を歩く
- ③ ジョギングシューズなどクッション性に優れた運動靴を履いて歩く
- ④ 止まらずに30分以上、目標としては40分を超える程度歩く

4つのコツを守って歩き続けることで腰痛の改善効果が期待できます。なぜならこの歩き方は「体のバランス改善」が見込めるからです。

ここでいうバランスとは、筋肉や骨格の前後左右のバランスというようなものも含まれますが、本質として「地球の重力のもとで前に向かって移動し続けてきた」という人間の生理に対するバランスです。

それでは「**体を整える歩き方**」がなぜ体のバランスを整えられるのかを解説していきましょう。

①荷物はなるべく持たずに歩く

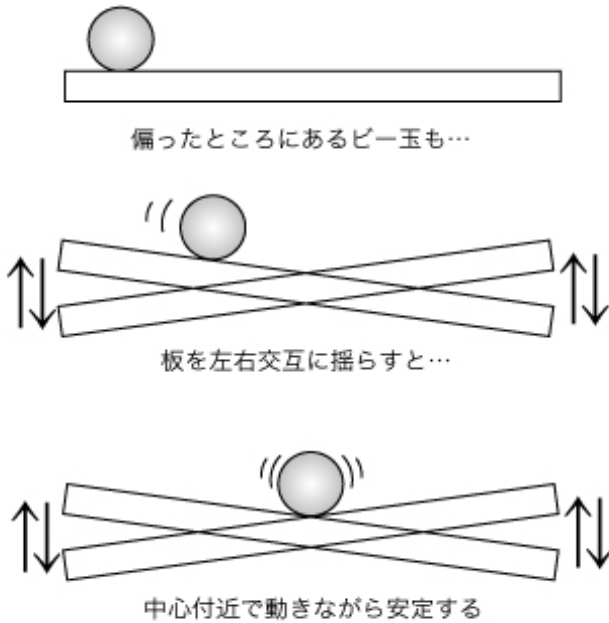
動きの中でバランスをとることにについて、分かりやすい実験があります。

板の端にビー玉を乗せて左右交互に揺ると、次第にビー玉は板の中心に近づいていき最終的に中央付近で安定します。これには左右の振り幅が均等であることが条件です。

実は、これと同じような出来事は歩いている時の体の中でも起こっているのです。

体のどこかに修正を必要とするような偏りがある時、左右交互に足を出して歩くことで板を揺すられたビー玉のようにあるべき姿に修正されていくのです。

しかし、そのためには歩行中の左右の動きが均等である必要があります。もし手荷物を持っていたらせつかくの歩行もバランスが崩れてしまいます。



ビー玉の実験

ノートパソコンの入った手持ちカバンや野菜の入ったトートバッグなどは当然ですが、ハンドバッグや折り畳み傘、スマホであつてもやはりバランスは変変わります。

もつと極端なことを言うと、片手にハンカチを握るだけでもバランスは変わってしまうのです。

腰痛を改善するにはバランスを整えることが重要で

すから、荷物は持たずに手ぶらの状態で歩いて下さい。

どうしても荷物を持つ必要がある時は、両肩に均等に重さがかかるリュックサックが良いでしょう。

②平坦な道を歩く

階段を昇り降りする、後ろ向きに歩く、トレッドミル（ウォーキングマシン）を歩く、エクササイズみたいなことをしながら歩く…。

「やっつてる感」は出ますが、ここはひとまず腰痛など体が抱えている問題を整えるということを第一に考えて下さい。体を整えるには、素直に平坦な道を歩くのが一番です。

また、《奇をてらった健康法》には問題をはらんでいるものが多くあり、あなたの健康を害してしまう危険性もあるということを覚えておいて下さい。

③ ジョギングシューズなどクッション性に優れた運動靴を履いて歩く

祖先が何百万年もの間歩いてきた状況を考えてみると、歩くのに適した格好はおのずと決まってきました。

素足で地面を歩いてきた時間が圧倒的に長いはずなので私たちもそうしたいところですが、残念ながら路面はアスファルトで舗装されていて素足では危険です。

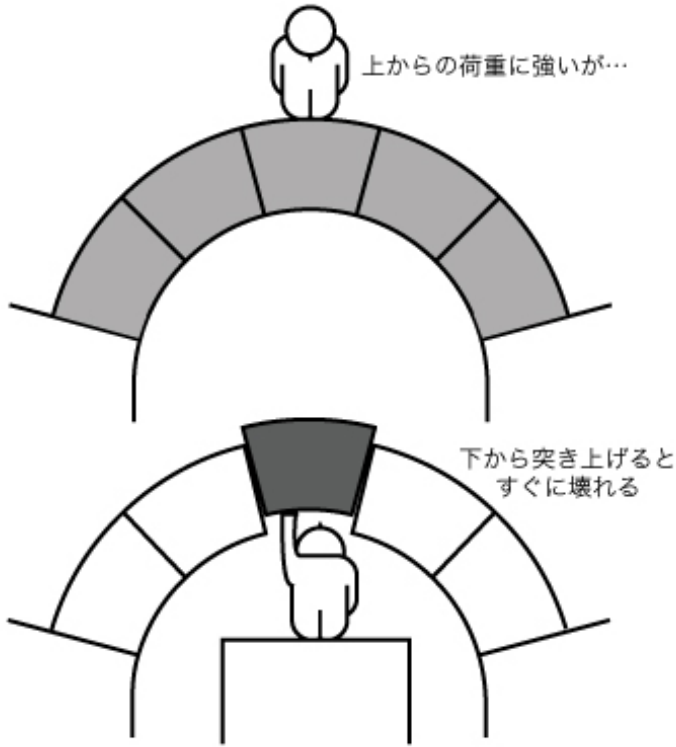
そこで、靴の中を地面の環境に近づけるといふ発想に至ります。草むらや土に足に乗せた時の柔らかさは、ジョギングシューズなどのクッション性の高い運動靴が近いと考えられます。

靴の中で足がズレない程度に横幅に余裕があり、かかとだけではなくつま先の方までしっかりとしたクッション性のあるものを選んで下さい。

ただし、この時アーチサポート等を唱った「土踏まずを下から突き上げるインソール」は問題のあるものが多くおすすめできません。

アーチ構造は上からの荷重には強いですが、下からの突き上げには非常に脆い構造になっています。インソールによって土踏まずを下から持ち上げる力が加わり続けた場合、靴を脱いで立った時にアーチは崩れやすくなってしまっています。

また、日常的にもできるだけ運動靴を履きましよう。パンプスやサンダル、ブーツなどのおしゃれな靴によって足を壊し、そこから腰痛になるケースをたくさん見てきました。おしゃれ履きは特別な日に留めておいた方が無難です。



アーチ構造の特徴

④止まらずに30分以上、目標としては40分を超える程度歩く

昔からお米を炊くコツは「赤子泣いてもふた取るな」などといいいますね。美味しくご飯を炊くためには何があっても途中でふたを開けてはいけませんよ、という意味ですが、実はバランスを整えるためのウォーキングも同じです。つまり、途中で止まらないことが大切なのです。

止まらずに歩き続けることを連続歩行といいます。できれば最低30分、目標は40分を超えるぐらいまで止まらずに歩き続けたいところです。

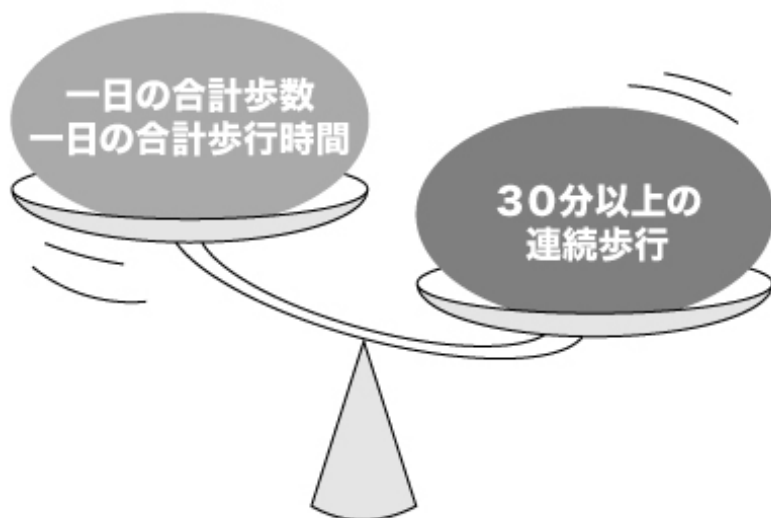
ちなみに私はウォーキング中、目の前の信号が赤だったら一度道を曲がって青になる頃に戻ってきて渡るようにしています。自分でもちよつと極端かなと思ったりもしますが。

なぜそこまで徹底して止まらないようにしているかというと、途中で止まってしまうと整いかけた体のバランスが定着せずに元に戻ってしまうからです。

歩行の効能がしっかり体に伝わる時間はだいたい30分程度だと考えられています。そのため連続歩行は最低30分、できれば40分ぐらいは止まらずに歩きたいところです。

また、連続歩行に慣れていない方は50分も歩き続けるとそれ以降は疲労から歩き方にクセが出てしまいバランスを崩しかねないので、しばらくは40分

万歩計よりもタイマーを！



バランスを整える歩行に大切なこと

そこそこを目処に歩くことをお勧めします。

なかには30分も歩けない、10分や15分が限界だ、という方もおられます。その場合はいきなりバランス改善を目指すのではなく、まずは30分歩ける体力を身につけるために歩いて下さい。

今日は10分、明日は11分、と少しずつ増やしていつか、いずれ30分、40分と、黙々と歩けるようになったところにはご自身の抱えていた腰痛の問題も以前とは違うものになっているはずですよ。

以上が【体を整える歩き方】のコツです。この歩行によって腰痛を克服できる方が増えてくれることを願っています。

ただし、もちろん中には歩くことで問題を助長してしまう症状の方もいないわけではありません。あまりにもかばい歩きが過ぎる場合です。

どうしても腰の痛みや足首やひざの問題が辛く、体が極端に傾いた状態で足を引きずるように歩いてしまつては、バランスを立て直そうと歩いたとしても逆効果になってしまうことがあります。

そういった症状の方でも必ず手だてはありますので、先ずは信頼できる医療機関にご相談下さい。

最後に

「買物でよく歩く」「通勤時間によく歩く」「仕事柄よく歩く」といった歩き方では腰痛改善には効果が出づらいう理由は分かりましたね。

歩行に対する考え方ですが、たとえば病院で処方されたお薬は食事と同じように口から服用します。しかし、どんなにお薬の量が多くても、また糖衣錠が甘くて美味しくても、誰もこれを食事やお菓子とは見なしません。薬は薬として服用しているはずですよ。

歩行もそれと同じです。普段の買物や通勤とは別に自分に必要な処方としての「ウォーキング」を行って下さい。

慢性腰痛で悩んでいるあなたには、まず歩いて頂きたいのです。その上で、どうしても専門家の手助けが必要と感じられたのであれば、その時は私たちのような専門家にお任せ下さい。あなたがどのように生理から失調しているのかを判断し、それに見合った安全で効果的な対応にて精一杯改善の手助けを致します。

それではどうぞお大事になさって下さい。

著者紹介

私は20代前半の頃に大病を患い入院しました。

生きるか死ぬかの境をさまよったのですが、現代医療の恩恵により無事に命をとりとめました。救命において現代医療は非常に優秀で、私たちにとって大切な存在であるという認識は、私の中で今も昔も変わりはありません。

それをふまえた上で、こんなことがありました。

退院間際のある日、私は担当の先生に「なぜ私はこんな病気になってしまったんですか」と尋ねました。すると先生は「君は運が悪かったんだよ。君がもう一度同じ病気になる確率は、他の人がこれからこの病気になる確率と同じだよ」とおっしゃいました。

その分野のトップの先生であり、生涯感謝する命の恩人でもありますが、先生の説明は残念ながら私の腑に落ちるものではありませんでした。

それであれば自分の納得できる答えを見つけよう、と心に決めたのが今の活動の原点です。

今思えば、病気になったあの頃の私には圧倒的に歩行が足りていませんでした。人間としての私の体を維持できるだけの歩行量ではなかったのです。

歩行を日課にしてからというもの、それまで持っていた腰痛や背部痛、肩こり、偏頭痛など、色々な自覚症状が気にならなくなりました。

そして、それは今後私に降り掛かる可能性のあった大難を小難に、小難を無難無事に留めてくれていたものと確信しています。

腰痛は一生抱えて生きていくものではありません。あなたが腰痛に人生を惑わされずにやりたいことができる日が来ることを願っています。

水島隆太

1977年生まれ

みずたま整骨院院長

柔道整復師

ウォーキングコーチ

この本の内容に対するお問い合わせは ☎ 042-439-6352、もしくは「みずたま整骨院」ホームページ内のメール投稿フォームにお寄せ下さい。

<http://mizutama-s.com>

(みずたま整骨院で検索)



参考文献

構造医学 自然治癒力のカギは重力にある！ 吉田勸持 著 エンタプライズ

地球環境問題医療者会議 講義録

構造医学錬磨研究会 踏指会 講義録

この小冊子における文責は著者に帰属しております。