

はじめに

「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく」（井上ひさし）と言われます。医学・医療の言葉、病気や症状、診断・治療方法、リハビリテーション・予防の内容などを、患者さんや一般市民の方々によくわかるように説明するのはなかなかむずかしいものです。

「むずかしいことをむずかしく」語る医師、大学教授、看護師、理学療法士などの専門家も少なくありません。患者さんやある病気・症状の悩みや不安を有している方々が、理解し、予防や症状の改善に結びつく生活習慣・行動に移すためには、意識づけできるよう、説明の仕方や表現方法を工夫することが大切です。

腰痛は、「直立二足歩行を獲得した人類の宿命」とまで言われるように、ほとんどの人々が人生のうちに一度は経験する症状です。中には、腫瘍、感染症、神経障害、内臓の病気などの重い病気が原因のこともあります。レントゲンやMRI、血液検査などでも異常がなく、原因が特定できない「腰痛症」という症状名を病名とせざる

を得ないものが八割を超えるとされています。

こうした腰痛症への対策としては、自分の日常生活を振り返り、姿勢・動作・運動習慣・食習慣など、不適切なことを改善し、「生活習慣病としての腰痛」を軽減・再発予防に結びつける努力と工夫が必要です。

本書では、腰痛を自覚する前に体感するであろう腰の「鈍重感（どんじゅうかん）」に注目することを提唱しています。また、本書のもう一つの中核である骨盤を主体とした新たな徒手治療法（内田式骨盤徒手治療法／UPM：Uchida Pelvic Manipulation）も有力な選択肢の一つとなるでしょう。

腰痛の治療は、実にむずかしいものです。だからこそ、毎日毎日、医療機関に腰痛を主訴に訪れる患者さんが多くあり、また、いわゆる「腰痛本」も、毎年数多く出版されるとともに、新聞・雑誌・テレビなどでも繰り返し腰痛の話題が取り上げられるのです。

本書は、そのむずかしい腰痛のことを「やさしく、ふかく、おもしろく」読者に理解していただくために、文章表現、図表、写真、イラストを工夫しました。

また、腰痛に悩む方々が明日への希望を見いだせるように、ユーモアと明るく前向きなメッセージも随所に組み入れました。

「意識が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる 習慣が変われば運命が変わる 運命が変われば人生が変わる」と伝えられている通り、腰痛の不安や悩みを有する方々の人生の希望に結びつく意識の変革に役立つことを願っています。

最後に、本書の制作・発刊にあたり、ご尽力いただいた論創社の森下紀夫代表取締役及び北村正之顧問、編集担当の福田恵さんに感謝いたします。

二〇一九（令和元）年十一月

東京健康リハビリテーション総合研究所所長・東京大学名誉教授 武藤 芳照

腰痛のサイン・鈍重感を見逃すな！／目次

第1章 腰の鈍重感とは——腰痛の黄信号

1 鈍重感は腰痛のリスク 14

- (1) そもそも「腰」ってどこ？ 17
- (2) そもそも「鈍重感」って何？ 20
- (3) 「危険な腰痛」には要注意！ 23
- (4) ひと口に腰痛と言っても…… 27
- (5) 骨盤が原因の腰痛を見逃すな！ 32

2 普段が大事——日々の暮らしの中での腰にとって悪いことをチェック！ 37

- (1) 日常生活で起こしやすい腰痛 38

コラム ギックリ腰とは 43

- (2) 妊娠中・育児中の女性は腰痛を起こしやすい 46

(3) 家族の介護が必要になった時——介護者自身の腰を守るために 50

(4) 職業病としての腰痛を防ぐ 54

コラム フォークリフトの操縦による腰痛 57

(5) ファッションも大切、腰も大切 58

(6) ダイエットと腰痛 64

(7) 腰にとって良い姿勢とは？——寝る・立つ・座る 70

(8) 腰にとって良い姿勢とは？——旅行 78

第2章 腰の鈍重感・腰痛を解消するには

1 座談会——腰痛について、ドクター黒柳と話そう！ 84

2 各種腰痛対処法・治療法の特徴と注意 100

(1) 運動療法 100

(2) マッサージ、指圧 108

コラム 腰痛にならないポイントは「良い姿勢」

- (3) 電気療法 116
- (4) ハリ・キユウ 118
- (5) 装具・コルセット 121
- (6) 外用薬・湿布療法 124
- (7) 温泉・温熱療法 127

コラム

温泉にも法律がある！

131

第3章 最新メソッド——「内田式骨盤徒手治療法」

- 1 内田式骨盤徒手治療法（UPM）とは 134
- 2 治療時間は五分から一〇分！ 139
 - コラム** 唾液で痛みを評価する 146
- 3 トップアスリートを支えたUPM 147
- 4 UPMは一〇〇パーセントではない 152

5 海外からの要請 153

巻末資料

1 痛み止めの薬について 156

- (1) 痛みの仕組み及び痛み止め薬の種類と効果 156
- (2) 怖くない、痛み止めとしての麻薬 161

2 手術——適応、効果、課題 164

おわりに 169

著者・監修者略歴 172

第1章

腰の鈍重感とは

——腰痛の黄信号

1 鈍重感は腰痛のリスク

「腰」という漢字は、からだに関する文字を作る「月（にくづき）」に「要（かなめ）」と書きます。人のからだの要とも言うべき「腰」は、日常の生活動作や、歩く・走る・跳ぶ・蹴る・投げる・泳ぐなどのさまざまな運動・スポーツの動作の要でもあります。「腰が強い」「腰が入る」「腰を入れる」「腰を割る」などの表現は、相撲をはじめ各種スポーツの姿勢・動作の指導などの際にも用いられ、からだの使い方の中の腰の重要性を示しています。

その腰に痛みをきたす腰痛は、四足歩行動物から直立二足歩行を営む動物に進化した人類が背負わされた宿命とも言うべきからだの痛みです。腰痛は、八割もの人が、その生涯で一度は経験すると言われるほど、身近な症状です。日本国民が有している症状（愁訴）の第一位が腰痛であることが、よく知られています（図1）。

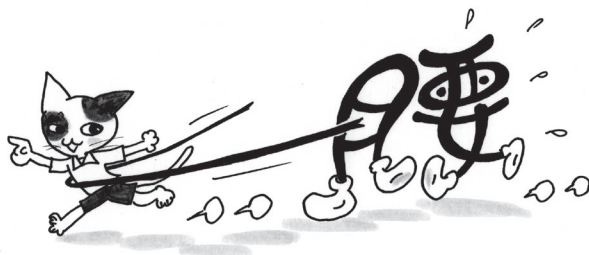
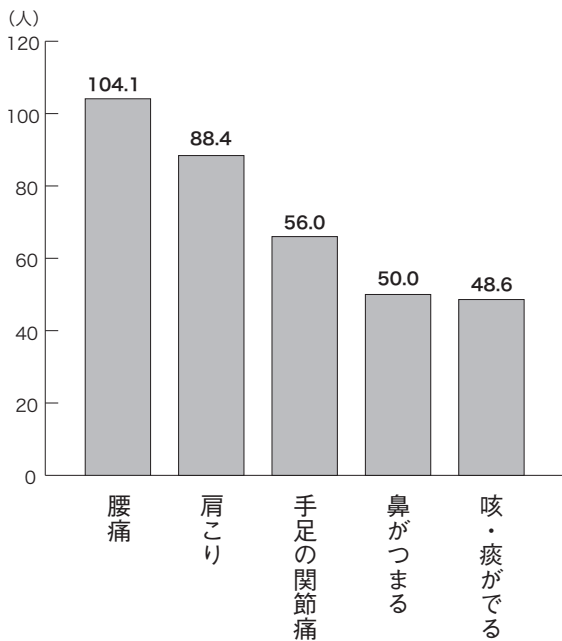


図1 腰痛は日本国民に見られる愁訴の第一位

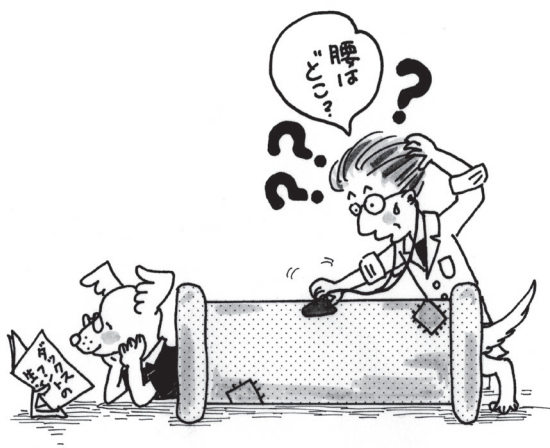
有訴者数（人口千対）



※ 愁訴：患者が訴える症状のこと

出典）国民生活基礎調査、2016年

重い物を無理な姿勢で持ち上げた時や、寒い日に準備運動をしないで急にゴルフクラブを思い切り振って激しい腰痛を起こす、などの事例は枚挙にいとまがありません。無理な姿勢や準備運動の不足が腰痛のきっかけであることは間違いないありません。しかし、実は、振り返ってみると、そうなる前から、腰の「鈍重感」が生じていることが多いのです。腰痛は、ある意味で生活習慣病とも言えます。運動不足、日頃の生活動作や仕事上の動作での腰への負担、精神・心理的なストレス、肥満傾向などが積み重なった結果、ある時に何かのきっかけにより腰痛が発生します。そして、その前には、腰が重い、重苦しい、鈍い、違和感などの腰の「鈍重感」が生じることが多いのです。腰の鈍重感とは、腰痛のリスクであり、間もなく深刻な腰痛が起きる危険性を知らせてくれる警告（アラーム）サイン、いわば、交通信号の「黄信号」なのです。その「黄信号」を見逃さず、早めに適切に対処すれば、「赤信号」の腰痛を起こすことも、腰痛に悩まされて普段の生活や仕事、スポーツなどを休止しなければならぬ事態も防ぐことができるのです。

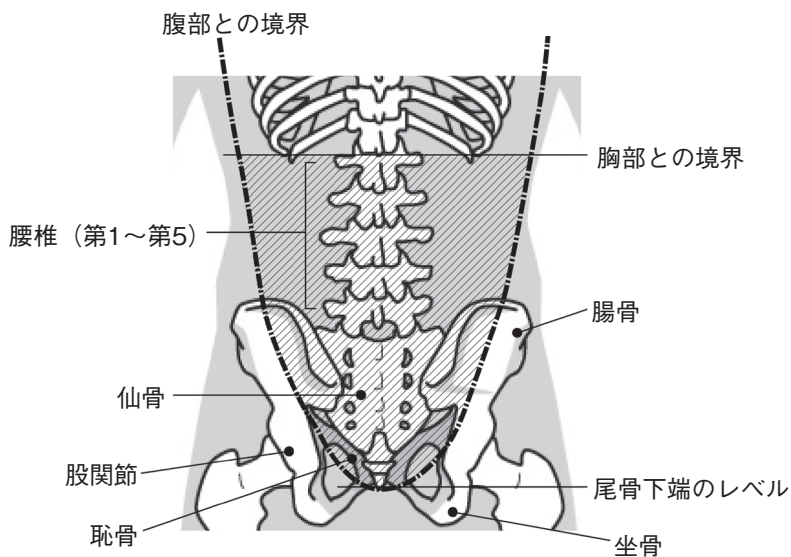


(1) そもそも「腰」ってどこ？

腰の痛み、腰の重苦しさ、腰のケガ・病気など、腰にまつわる症状の言葉をしばしば用います。「腰が重い」「腰が据わる」「腰が低い」など、日常会話でも、腰に関わる表現は数多くあり、からだの中でも腰はもつとも身近な存在と言って良いでしょう。

では、そもそも「腰」とは、どこを指すのでしょうか。ファッションや美容・体型上でいう「ウエスト waist」（腰のくびれの部分）とは違います。一般的には、背中の両側第十二肋骨のレベルの下から尾骨下端のレベルまで、側腹部から背側の範囲を示します（図2）。そ

図2 腰とはどこか

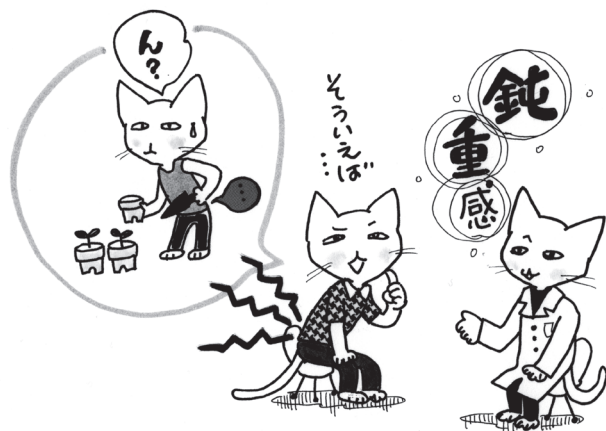


出典) 高橋弦:「一次医療における非特異的腰痛の診療」(Journal of Spine Research 9, 1055-1061, 2018) を参考に作成

の内部には、直腸、膀胱、子宮などの内臓があり、五つの腰椎及び骨盤〔寛骨（腸骨・恥骨・坐骨）、仙骨、尾骨、三三ページの図4参照〕の一部、その筋肉群、じん帯群が含まれています。ちなみに、英語では腰痛を「ローバックペイン（low back pain）」や「ランベイゴウ（lumbago）」と表現します。特に骨盤を意味する「ペルビス（pelvis）」あたりの痛みであることを強調する時は「ペルヴィックガードルペイン（pelvic girdle pain）」、前に述べた腰の広い部位で起きた痛みは両者を合わせ「ローバックアンドペルビックペイン（low back and pelvic pain）」あるいは縮めて「ランブペルビックペイン（lumbopelvic pain）」と呼称することが多いようです。「名は体を表わす」と言いますが、脊椎や背中の下を意味する「ローバック（low back）」に加えて、骨盤を意味する「ペルビス（pelvis）」をその言葉の中に入れて表現していることがポイントなのです。

腰痛の原因の多くはこの腰の部位にありますが、骨盤と連結する股関節や胸椎、上肢の動作と関連する肩甲骨や胸郭にその原因や誘因があること





も少なくありません。ちなみに、銭湯や温泉に入って出た後、立ったまま牛乳を飲む時に「腰に手をやる」人が多いのですが、ほぼ正確に「腰」に触れているようです。

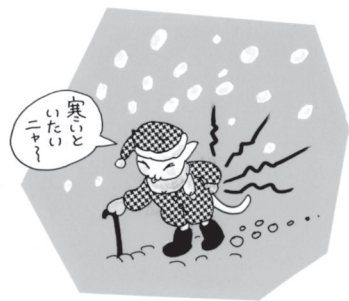
(2) そもそも鈍重感って何？

鈍重感とは、読んで字の如く、鈍く重い感覚を表します。「キリキリ」「チクチク」「ズキズキ」などの鋭い痛みではなく、なんとなく感じる軽い感覚でもありません。患者さんは、「重苦しい」「どんより重い」「強い違和感」「身の置き所のない不安な感覚」「その筋肉が不揃いになったような落ち着かない感覚」などと訴えます。

腰の鈍重感とは、「腰のここが痛くてつらい」とはつきり表現できるほどの強い感覚ではなく、それほど大きな支障をきたすことなく日常生活を送ることはできているので、「今すぐにも取り除いてほしい」という切迫さはないのですが、「何か気になる」「できれば取り除きたい」「なくしたい」腰の鈍く重い不快感と言えば良いでしょうか。

それを放置してそれまでと同様の生活・仕事・スポーツ・活動が続けていると、ある時急激な強い腰痛に見舞われることが多いのです。つまり、腰の鈍重感の間もなく腰痛（腰の赤信号）が起きることを知らせてくれる警告サイン（腰の黄信号）なのです。腰の鈍重感の意味を知って、それを断ち、腰痛にまで進んでしまうのを防ぐことが、本書の第一のテーマです。

腰の鈍重感や腰痛を持つ患者さんの中で、季節変動があつたりお天気によって左右される人は珍しくありません。寒くなる秋や冬にかけて腰の鈍重感や腰痛がぶり返し、毎年同じところに来院される人もいます。実は、そのことに気づいていない患者さんも多く、カルテをさかのぼって確認すると「寒く



なると病院に来る」という法則が見いだされ、それを伝えると驚く人も結構いるのです。

元来、人の皮膚には温かさと冷たさを感じるセンサー（感知器）が備わっています。外気温が低い時には冷たさを感じるセンサーが感知するのですが、あまりに冷たい時には痛覚のセンサーが働きます。すなわち、冷たさを痛みとして感じるのです。この仕組みが、寒い時に痛みが強くなる人が多い要因の一つだとされています。

次に、お天気と痛みですが、「今日はお天気が悪いから痛みがある」と主張する人が少なからずいます。曇りの日、あるいは雨模様の日にはいつも以上に痛みが強くなるようですが、このような痛みを「天気痛」と呼ぶことがあります。腰の鈍重感や腰痛を強く感じるから「間もなくお天気が悪くなる」と気象予報士並みに解説してくれる人もいます。全ての人に当てはまるわけではないので、「気のせい」とか「思いこみ」と片付けられてきたこともしばしばありました。

しかし、最近、そのメカニズムの一端が解明されました。

耳の奥の内耳には気圧変化を感知する気圧センサーが備わっています。このセンサーが敏感な人は、低気圧が近づいたことをいち早くキャッチして脳に伝え、痛み神

経につながる自律神経を興奮させることが天気痛のメカニズムである、というものです。つまり、お天気の変化で痛みを生じる人は、耳の気圧センサーが敏感で、かつ、痛みに関する自律神経の働きが鋭い人なのでしょう。

(3) 「危険な腰痛」には要注意！

腰痛で病院にいられた患者さんの中には、「もしかしたら内臓が原因の腰痛なのではないでしょうか？」とおずおずと質問する人が少なくありません。その心の根底にあるのは、「もし筋肉や骨などが原因の腰痛ならば、すぐに命が危ないわけではないけれど、これが内臓の病気が原因ならば、グズグズせずに早く手を打たなければ」との思いのようです。とりわけ、親族や友人・仲間にそうした経験のある人がいれば、当然持つ疑問であり不安でしょう。

では、内臓による腰痛の頻度ですが、結論から言えば、「極めてまれだけれども、ないわけではない」といったところでしょうか。

医師の中にも、日常診療で「もしかしてこの腰痛は内臓関係か？」と疑うことなく

過ごしてしまい、のちに実は腎臓や脾臓すいなどの内臓が関わっていたとわかって、冷や汗をかいたという苦い経験を持つ者もいます。

腎臓の病気で腰痛

三〇代の女性の腰痛に関わるH医師の冷や汗体験です。知人の一人でもあるその女性から背中の痛みについて相談を受けました。診察時に、一般の腰痛より少し上方に痛みがあることが気にはなりましたが、体幹の動きも良いし、ましてや神経の症状もないので心配ないと判断し、そのように本人に伝えました。しかし、後日その女性から、「診察の翌日に熱が出たので内科に行ったところ、腎盂腎炎だつて。腰痛の原因はこれだったの」と報告がありました。その瞬間、まさしく冷汗れいかん三斗さんとうの思いとなり、素直に診断の誤りを謝罪したH医師。そう言えば、確かに診察時に「寝ていても痛い」と彼女は訴えていたのです。その言葉に注意を払わなかったことがポイントでした。このように「寝ていても痛い」「じつとしていても痛い」など安静時に痛みがあるかどうか、重篤な病気もあり得る「運動器*以外が原因の危険な腰痛」と「運動器そ

おわりに

この本を発刊するにあたり、著者として、その目的を購読していただく皆さまにお伝えしておかなければなりません。街の書店には、腰痛に関する書籍がたくさん並べられています。執筆者も高名な大学の教授、整形外科領域の専門医、スポーツドクター、一流スポーツ選手のトレーナー、理学療法士、鍼灸・マッサージ師など、多職種にわたります。中にはからだの解剖から始まりレントゲン写真やMRI画像まで載せた医学書のような解説書もあり、読み解くには苦勞を要します。いずれにしても、これほど多くの腰痛治療専門家が、日本人口の八割と言われる腰痛患者の治療に携わり、「どうにかして少しでもその痛みを和らげてあげたい」との思いで、日々の診療・ケアにあたっています。

残念ながら「腰痛漂流民」という悲しい言葉まで世の中に出回るほど、腰痛に悩み苦しんで生活を送っている方々が多くいらっしやるのが現実です。なにしろ腰痛の八五パーセントが原因不明なのですから、誠にやっかいです。

本書では、腰痛の前兆とも言える「鈍重感」から腰痛に至るまで、日頃の生活の中で気をつけること。腰痛をきたすリスクをわかりやすく解説し、さらに専門医からあらゆる治療法とその効果を丁寧に説明しています。

第3章では、筆者らが長年研究してきた関節運動学の集大成として発案した内田式骨盤徒手治療法 (Uchida Pelvic Manipulation) を紹介しています。UPMとは、関節運動学を基礎に経絡経穴の考え方を取り入れた最新の治療法であり、これまで多くの腰痛患者を治療してきました。特別な機械や器具を用いずに、痛みを与えることなく、手のひらだけで施術をします。さまざまなアスリートの治療に役立っており、その治療経験を提示しています。診察室で治療するのはもちろんですが、スポーツの競技場の一角でも治療できることが大きな特徴であり、治療を受けた選手たちは、競技に即座に復帰をして活躍することができています。UPMを施術できる人が多く育ってその手法と考え方が世間に広まり、腰痛で長年悩んでいた方々にとって福音となることを祈ります。

令和元（二〇一九）年十一月

健康リハビリテーション内田病院院長 内田 泰彦

よみうりランド慶友病院診療部長 黒柳 律雄

著者・監修者略歴

内田 泰彦（うちだ・やすひこ）

一九五六年熊本県熊本市生まれ。

熊本マリスト学園高校卒業。一九八三年福岡大学医学部卒業後、福岡大学筑紫病院消化器科助手を経て、一九九七年一月より医療法人三愛 健康リハビリテーション内田病院院長、同年六月、同理事長。二〇一八年四月、東京健康リハビリテーション総合研究所理事長、現在に至る。

二〇〇八年北京五輪シンクロナイズドスイミング日本代表のチームドクター、二〇一六年リオデジャネイロパラリンピック水泳パーソナルドクターとして現地に同行するなど、一流スポーツ選手の障害治療に数多くの経験を有する。

黒柳 律雄（くろやなぎ・りつお）

一九五六年愛知県豊川市生まれ。

愛知県立時習館高校卒業。一九八〇年金沢大学医学部卒業、名古屋大学整形外科教室入局。この後、愛知県と岐阜県の病院を整形外科医としてローテート。一九九一年一月より東京厚生年金病院（現 JCHO 東京新宿メディカルセンター）整形外科入職、医長。同院整形外科部長、リハビリテーション科部長を経て、二〇〇六年一月よりよみうりランド慶友病院入職、診療部長、現在に至る。

日本整形外科学会認定医（のちに専門医）。日本リハビリテーション学会専門医。日本関節運動学

的アプローチ（AKA）医学会専門医。

武藤 芳照（むとう・よしてる）

一九五〇年愛知県大府市生まれ。

愛知県立刈谷高校卒業。一九七五年、名古屋大学医学部卒業後、東京厚生年金病院（現JCHO東京新宿メディカルセンター）整形外科医長を経て、一九八一年より東京大学教育学部助教授、一九九三年同教授、一九九五年同大学院教授、二〇〇九年四月より同研究科長・学部長。二〇一一年四月より東京大学理事・副学長。二〇一三年四月より日体大総合研究所所長等を経て、二〇一八年四月より東京健康リハビリテーション総合研究所所長。東京大学名誉教授。専門はスポーツ医学、身体教育学。

「イラスト」久保谷 智子（くぼたに・ともこ）

〔協力〕

健康リハビリテーション内田病院…神崎かおり、玉田涼、内田奎太郎

東京健康リハビリテーション総合研究所…金子えり子、芦田由可里、山本久子、小川誠、棟石理実、
澁谷理穂

腰のケアの基本
腰痛のサイン・鈍重感を見逃すな！

2019年12月5日 初版第1刷印刷

2019年12月15日 初版第1刷発行

著者 内田泰彦
黒柳律雄

監修者 武藤芳照

発行者 森下紀夫

発行所 論創社

東京都千代田区神田神保町2-23 北井ビル

tel. 03 (3264) 5254 fax. 03 (3264) 5232 web. <http://www.ronso.co.jp>

振替口座 00160-1-155266

イラスト／久保谷智子

装幀／森田幸恵（森田デザイン事務所）

組版／中野浩輝

印刷・製本／中央精版印刷

ISBN978-4-8460-1867-2 ©2019 Printed in Japan

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。