

非特異的腰痛の運動療法 [Web 動画付] 第2版 病態をフローチャートで鑑別できる

荒木秀明・著

【評者】 葉 清規 (浜脇整形外科リハビリセンター)

B5判・248頁
2023年12月
定価：5,280円
(本体4,800円+税10%)
ISBN978-4-260-05006-7
医学書院 刊



著者の荒木秀明先生は、腰痛に対する臨床と研究に取り組まれる理学療法士として、私が尊敬する先生のお一人です。

腰痛に対する理学療法の方法論は数多く紹介されていますが、医療技術として、理学療法はエビデンスに基づいて行われるものであり、エビデンスの臨床応用として、Evidence-Based Practice (利用可能な最良のエビデンス・医療者の専門性・患者の価値観を統合し、最善の医療を行う) という概念が重要となります。エビデンスとは臨床研究です。研究には、研究を実践する立場と、研究結果を解釈(活用)する立場があります。荒木先生はご自身の臨床データを、国際腰痛学会・国際骨盤痛学会や日本腰痛学会で学会発表されるなど研究を実践しています。しかし、それだけではなく、先生の真骨頂は、臨床疑問の解決に結びつく数多くの先行研究の成果を理解して臨床応用する、「研究結果を解釈する立場」を高いレベルで行われているところにあります。『非特異的腰痛の運動療法 第2版』には、そのエッセンスが盛り込まれています。

腰痛は、画像所見から推測する病態と理学所見が一致しないことが多々あります。私自身、臨床において先生が紹介されている骨盤の正中化や、腰痛の原因を探索するフローチャート、それに適した運動療法を参考にしています。第2版では、臨床で遭遇する機会も多い脊椎疾患の腰椎変性側弯症についても取り上げられています。近年、国内でも脊椎後弯変形に対する手術療法や運動療法

の研究報告がみられます。しかし、高齢者の脊椎疾患においては、純粋な後弯変形だけでなく、後側弯変形を呈する症例も多く、臨床では治療に難渋する場合があります。また、それに対する運動療法のエビデンスも明らかではありません。

本書では、評価のフローチャートに「側屈・回旋動作」が追加されました。臨床では、画像所見上の腰椎変性を改善することは困難と考え、運動療法の対象としていない場合もあるかもしれませんが、そこには運動療法の対象となる病態が潜んでいる可能性もあります。本書を熟読することで、高齢者の腰痛に対する運動療法の治療展開が広がることを確信しました。

また、本書ではエビデンスを基に、病期別の運動療法を系統的に解説されています。特に運動療法の必要性が明らかとなっていない急性期・亜急性期の腰痛についても、先行研究のエビデンスを基にわかりやすく解説されており、腰痛に対する治療経験が豊富な方々だけではなく、治療経験が少ない方々にも理解しやすい内容となっています。ぜひ、これらの治療展開に関する臨床データを蓄積し、腰痛に対する運動療法の新たなエビデンスの構築につなげていただきたいと思います。

本書は、腰痛に対する運動療法について、経験則や基礎医学的観点だけではなく、臨床研究というエビデンスに基づいて運動療法を実践するに当たり参考になる書籍です。腰痛に対する臨床・研究にかかわっている方、これから学びたいと考えている方は、ぜひ一度手に取ってみてください。