

鈴木重行編著

ID ストレッチング [第2版]

岡西哲夫

藤田保健衛生大学衛生学部

ID ストレッチング第2版を手にしたとき、「なんと立体的で解りやすい本であろう」と印象深く思った。本書は、1999年に名古屋大学医学部保健学科の鈴木重行教授が「個別的筋ストレッチング(ID ストレッチング)」という新しい概念を世に送り出してから約7年の歳月をかけて、先生の臨床経験の積み重ねと、各地での指導を通じて気づいた点を検討し改良を加え、さらに症例報告も盛り込んで、このたび新しい「ID ストレッチング」として上梓された最新版である。先生は各地での指導の折、常に強調して話されていることがある。それは、解剖学と神経生理学的知識に精通することである。「第2版の序」においてはさらに次のように述べられている。「ID ストレッチングを治療法の一つとして用いるためには、解剖学・神経生理学などの基礎知識に精通し、疼痛抑制や筋伸張の理論的背景を第三者に説明できることがさらに重要である」。この科学的根拠に基づいた説明の重要性は、本書の「第1章 ID ストレッチング概論」「第2章 ID ストレッチングのための基礎知識」において、豊富な解りやすい図とともに丁寧に説明されている。

さて、解剖学・神経生理学の知識に精通するとはどのようなことなのか、それは、解剖書に記載されている筋の名前を単に羅列的に覚えるのではなく、一つの筋あるいは周辺の筋の立体的な構造(三次元的構造)

を体表に投射して覚えた知識であり、いわゆる臨床に役立つ生きた知識の習得のことであろう。そのことは、「第3章 ID ストレッチング」「第4章 ID ストレッチングの実践」において、随時、ターゲット筋だけでなく周辺筋との関連が三次元的にカラーでイラスト化され、しかも ID ストレッチングの実践をカラー写真と同時に目にすることができることから確信できる。まさに、生きた知識の習得が治療法の展開において必須となることの教授と受けとめたい。神経生理学的知識においては、等尺性収縮をリラックスしている筋に対して行くと、逆に筋の緊張を助長する危険があることの理解は臨床において重要である。

本書の姉妹編ともいえるべき「ID 触診術」も、個々に筋を触診できる触診術を身につけることが求められることから、本書とともに座右に置くべき書であろう。第2版の序文で、鈴木重行教授が「軟部組織の治療は、まだまだ発展段階にある。多くの方々がこの領域に興味をもち、理論的背景を基礎として、互いに議論をすることにより、より軟部組織の治療が発展し、痛みやパフォーマンスの低下に苦しみ、その結果、QOLが低下している人々に対して少しでもお役に立つことができれば、望外の喜びである」と結んでいる言葉に、何かプロジェクト X 的感動を覚える。すでに、現在大学院で進めている分子生物学的メカニズムのデータの掲載も第3版として企画しているという。本書を身体と関わりあう多くの人々が読み、議論の輪がさらに広がることを多に期待したい。

●A4判 262頁

定価 4,725 円(本体 4,500 円+税 5%)

2006 年 三輪書店・刊