

金岡恒治(編集)

腰痛の病態別運動療法 体幹筋機能向上プログラム

評者 蒲田和芳

広島国際大学保健医療学部リハビリテーション学科

編者である金岡先生の巻頭言には、大学病院勤務の整形外科医としての手術経験、スポーツドクターとしてのアスリートの腰痛診療、そして腰痛以外の種々のスポーツ障害との比較から、MRIなど画像診断にて検出されない腰痛の多くは、他のスポーツ障害と同様の機序で起こることが述べられている。そして、体幹筋の強化こそが、腰椎周囲の組織に過度なストレスを与えない「ニュートラルゾーン」での運動を保つために不可欠であることが強調されている。高いパフォーマンスを追求するアスリートの腰痛を治すうえで、筋機能向上を主体とした対策を講ずることは不可欠であるとともに、アスリート以外の腰痛にも当てはまる重要な概念である。すなわち、すべての腰痛診療に携わる臨床家に知っていただきたい概念である。

本書のタイトルにある「体幹筋機能向上プログラム」とは、伝統的な腹筋、背筋トレーニングを指すのではない。それは、著者ら自身の研究成果や多数の論文から得られた「エビデンスに基づく体幹筋機能向上法」であり、腰椎へのストレスを減弱するメカニズムが集約されたものである。シットアップ運動において、腹直筋と腸腰筋はどのタイミングで活動を強めるのか、といった率直な臨床的疑問に答える数多くの研究結果が紹介されており、腰痛の治療に携わる者としてたいへん参考になる情報が多数記載されていた。

もう一つ、本書の重要な点として、画像上損傷部位が明らかな「器質的腰痛症」と原因が明らかではない「非特異的腰痛症」を、腰椎への力学的ストレスという観点で同一軸上に考えられている点が挙げられる。すなわち、非特異的腰痛症は、メカニカルストレスに対してニュートラルゾーンを逸脱した運動を反復して、腰椎周囲の筋、腱、椎間関節、線維輪などに過負荷となっている状態と捉えられてい

る。そして、それが長期間繰り返されることにより徐々に器質的損傷が顕在化してくると捉えられている。腰痛の予防、治療、再発予防、進行予防というあらゆる目的に対して、体幹筋の機能向上によって腰部への力学的ストレスを減弱する方法が重要であるとした著者らの主張には100%納得する。

編者によって選ばれた著者らにより、上記の概念に基づき具体的な体幹筋機能向上プログラムが紹介されている。大久保雄先生は、体幹筋の筋電図学的研究に基づき、種々のトレーニング法の筋活動の特徴を詳細に記載されている。成田崇矢先生は、マリガン法を発展させた徒手的な疼痛除去テストと徒手療法について詳しく紹介されている。太田恵先生は慢性腰痛の運動療法について、多数の文献を引用しつつ、科学的に有効性が高いとされる腹筋群の強化方法を記載されている。最後に、今井厚先生は、スポーツ活動時の体幹筋活動についての研究に基づき、負荷量と動作のバリエーションに富む多数のトレーニング法を紹介されている。

本書は、腰痛治療にかかわるすべての医師、理学療法士、柔道整復師、トレーナー、そしてアスリートに推奨される。本書に書かれている概念と、腰椎へのストレスを減弱させるための体幹筋機能向上トレーニング法が、日本中の治療現場やスポーツ現場、そして家庭にまで浸透することが強く期待される。

B5判・140頁・2色刷
定価：本体3,000円＋税
文光堂刊、2016年