

[第311回朝食会結果]・・「経営者の健康管理シリーズ」・

「健康で仕事を続けるために身体のケア・体力の維持について」

～腰痛はじめ身体故障の原因と治療・予防対策～をテーマに

鍼灸マッサージ師、アスレチックトレーナーさとう治療院長佐藤千可生先生にご教授頂く！

12月は経営者の健康管理シリーズと題して開催をしており、今回で10回目となります。本日は、鍼・灸・マッサージ師、アスレチックトレーナー、さとう治療院院長佐藤千可生先生をお迎えし「健康で仕事を続けるために身体のケア・体力の維持について」～腰痛はじめ身体故障の原因と治療・予防対策～と題しましてお話をしました。



加藤会長より「今日は12月の半ばにも係らず沢山お集まり頂きましてありがとうございます。恐らく皆様方もあれをしなければいけない等、仕事も残っているのではと思います。本日は今年最後の朝食会ですが、1年を振り返りますとかなり充実した朝食会になっているのではと思います。これも皆様方のご支援によるものです。」とお礼を申し上げ、本日の講師へもお礼を申し上げ挨拶とされました。

事務局より連絡事項を報告。本題に入り事務局より「佐藤先生は、桐蔭学園サッカー部トレーナー兼コーチ、サッカーJ1川崎フロンターレ及びJ2横浜FCトレーナー、東京都町田サッカー協会常務理事 医事担当など、スポーツ関係のトレーナーとしても活躍される一方で、東日本大震災などのボランティア活動にも尽力され、2013年度社会貢献学会賞を受賞されております。」と紹介し講演に入りました。(以下要旨です)

アスレチックトレーナーをしておりますが、アスレチックトレーナーは、今、文科省が推奨しております。スポーツに係る選手のケア、リハビリから健康管理、或いはチームスポーツですと、チーム全体の管理、ちゃんと食事をしましょうとか、全国で1000人程度しかおりませんのでこれからオリンピックに向けて活動をしています。こうした人がスポーツだけではなく、身体を鍛えるための介護事業も始めています。

今日は、腰痛の話を中心にさせていただきますが、腰痛を大きく分けると二つあります。まず、外傷傷害があります。外傷傷害は一時的に大きな力が加わったときで、例えば、捻挫とか骨折、打撲、肉ばなれを言います。

傷害と言うのは、同じ事を何回も繰り返しながら、大きな負担が掛かってしまうことを言います。外傷の主な症状で『ぎっくり腰』というのは皆さん一度は経験したたことがあると思います。外傷から起こるものは炎症です。

炎症から起こるものは筋肉の炎症と骨の炎症の二つがあり、二つの炎症が痛みを持つことを言います。炎症から始まって痛みを持つことを外傷と言いまして、傷害というのは同じ事を繰り返しますが、主に傷害からくるもので、良く聞かれるのは『椎間板ヘルニア』だと思えます。

24個の背骨があります。その間に椎間板と言うクッションがあります。皆さんゴルフをやられていると思いますが、左側に体重をかけると、左側に体重掛かることによって脊柱管、背骨の管が押されることによって神経を圧迫します。

そのときに『椎間板ヘルニア』は、足が前に出ないとか、力が入らないというような症状になります。

右の写真は、MRLの映像なのですが、5つの骨があります。4番目と5番目の間の神経を圧迫すると、腿の裏側からすねにかけて痛くなります。

1番目から4番目の方の神経を圧迫すると、腿の前や内側の方に痛みがでます。比較的ゴルフで多いのが、4番目と5番目の『椎間板ヘルニア』です。



ヘルニアになりますと、常時、指先から脛脛にかけて、或いは、腿の裏側にかけての痺れが多いのです。

『脊柱管狭窄症』になりますと、脊柱管狭窄がもっと背骨にいかれて脊柱管が圧迫されますと、間欠歩行と言いまして前に足が出なくなります。

そうしますと、ゴルフに行くと、最初は良いのですが、段々足が前に出なくなってきたりした場合は『脊柱管狭窄症』にみられる症状です。皆さんが起こる腰痛の大きな種類としては、脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアです。



女性に非常に多い『仙腸関節性』というのがあります。骨盤が開き易くなり骨盤が開くとふんぞり返って歩くことになります。

ふんぞり返りますと、どうしても4番目と5番目の骨がお腹のほうにズレてきますので、腰の部分の神経がお腹のほうに出てきますので歩きずらくなります。

痺れとか痛みが両脇に出てくるのが多いです。どうすれば良いかと申しますと、酷くなりますと『仙腸関節性』の手術は厄介で、切開をして両側にプレートを入れますのでスポーツなどはあまり出来ないような状況になります。女性の方はなるべく姿勢に気をつけるようにしてください。

お腹が出てきますとなりやすい3つの『椎間板ヘルニア』ですが、上右図の白い部分がヘルニアです。この位酷くなりますと足に痺れが出ます。今は内視鏡で出来、手術した翌日から歩かされます。

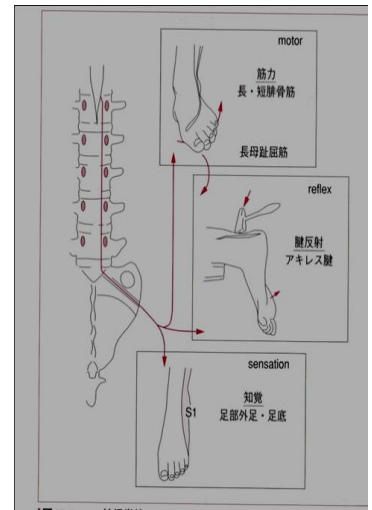
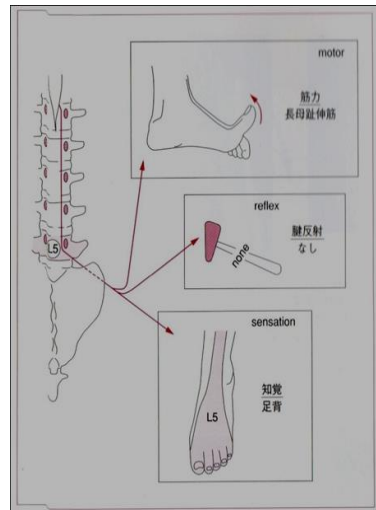
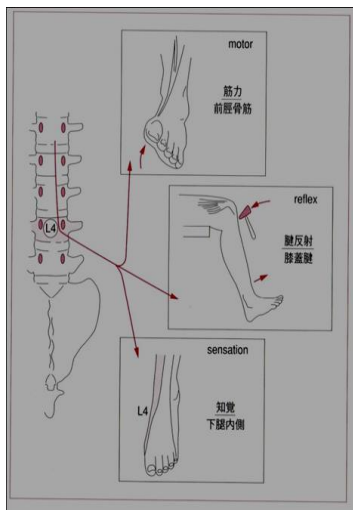
L4

L5

S1

図の、L4 L5、この辺にヘルニアが出ますと足の指先、特に親指、脛側、小指とか、中指、薬指に痺れが出ます。

症状としてはかなり重い症状になります。



FNS test

SLR test

SLR test

つま先が上からなくなります。つま先が上がらなくなるという事は、普段歩いていても、つま足が先に着いてしまい、突っかかって転んでしまうとか重症な症状です。



子供さん達に多いのですが、丁度、成長期に強い衝撃を与えるスポーツをやりますと、『テリアの首輪』と言いますが、犬を買っている方は分かりますが、ヨークシャテリアの首の部分折れるのを『腰椎分離症』といい、大体 12 歳～17 歳位までの間に起る症状です。

ここはまだ成長する

為ですので、この部分が折れてもやわらかい骨があればくっついて直る可能性がありますので、半年くらい運動しないで、ストレッチが予防的なことをする必要があります。

急性の腰痛と慢性の腰痛ですが、急性は筋・筋膜性で筋肉の痛み



が多いです。痛みが引かない場合は検査を行なうのですが、レントゲンを使わない検査ですけど、検査をしたうえで症状が出るようでしたら MRI を撮ります。

病院に行かれたときも、ドクターが検査をした上で『これはあやしいね』ということで、MRI を撮るという順番になります。

『非特異性腰痛』の分類としては、①椎間板性というのは椎間板の異常。②非特異性腰痛の分類。③筋・筋膜性。④仙腸関節性は女性に多い症状です。なかなか見つかりづらい症状です。⑤神経性障害は、今、ストレスからくる腰痛、現代は多く、うちに来る患者さんでも色々な検査をしても何の症状もないのに、定期的に症状がでる方がいます。

生活習慣を聞いて見ますと、ストレスが溜まった時に症状がでる。ただ、ストレスと痛みの緩和をどうするかは難しく、今、症状が出ていなくても 1 ヶ月後に出るケースもあります。円形脱毛症も、2.3 ヶ月前にストレスになった人が出ると言われていています。

先ほどの写真の 4 番目と 5 番目が折れると (腸腰筋のストレッチ) (大腿四頭筋のストレッチ) 大丈夫なのですが、どうしても前に行かなくなってしまう。

背中を丸めて行なう方は、腰痛の予備軍です。背中が曲がってしまう、骨盤から半分のに折れない。この姿勢をとった時に、腿裏側とかお尻に痺れがピーンと走る場合は、『狭窄症』とかヘルニアの疑いがありますので、腰が痛くなる時はこうした疑いがあるので自分の症状を把握したほうがよいと思います。



お腹を前に出せない、骨盤を前に出せない人は比較的腰痛になっています。」と話され、質問に入り、腰痛を抱えている会員など 5 名の方々から質問がだされ、いずれも腰(かなめ)の問題なので聞くほうも回答する先生も真剣にお話されていました。

OK

NG

OK

NG



(骨盤が前方に移動)

(首だけ)

背骨全体でのバランスの
良い伸展動作

背骨全体でのバランス
腰椎での無理な屈曲動作

さとう治療院

桐蔭学園サッカー部トレーナー兼コーチ
鍼・灸・マッサージ師 アスレチックトレーナー

院長 佐藤 千可生(chikao sato)

住所 〒225-024 横浜市青葉区市が尾 1174-9 第一天照マンション 102

電話 045-978-0515 携帯 090-3131-0484