もっともっと上

Vol.4　秋号
新生柔整塾
事務局発行

実りの秋です

夏には真緑の絨毯だった田んぼも今は、一面の黄金色です。たわわに実った稲穂が重そうに頭を下げています。秋らしい爽やかな季節となり、県内の先生方には日頃の柔整業務も忙しいことと拝察しております。去る3月12日付保険課4課長連名通達にみられるように、柔整業界にとっては、いよいよ来るべきものが来てしまったというところです。しかし、多部位、長期、多頻度を調査せよといったところで、その調査によって私たちの請求が落ちるかと考えたとき、やはり多部位、長期、多頻度を制限してはいないわけですから、高額請求はなくなりません。

その後、6月に予定されていた料金改定が突如延期になりました。小手先の改定ではどうにもならないところまできているということでしょうか。増え続ける柔整施術所、倍増する柔整療養費に対応するための中長期的な視点での柔整療養費改革にそった料金改定を行おうとして、今回の料金改定は見送られたものと思われます。ほんとうに嵐の前の静けさです。まだ大丈夫、まだいけるとお考えの先生もおられることでしょう。時間をかけてでも柔整問題の根本問題に取り組もうとしている厚労省の姿勢に本気さを感じます。今後3年間くらいの間に次々と打ち出されてくるであろう柔整療養費対策に、今すぐにでも、いっしょに取り組みましょう。

新生柔整塾　第三期保険外診療導入講座を10月より開講します。　ご参加をお待ちしております。

特集　痛み

今回の特集は痛みについてです。Vol1～3まで腰痛、肩こり、膝痛について特集し考えてきました。今回、まとめて総括の意味で「痛み」について、今現在わかってきていることを載せてみました。

体の不調トップ3

2002年の統計ですが、私たち日本人がどのような体の不調を感じているか？調査した結果、腰痛、肩こり、手足の関節の痛みが不調のトップ3をダントツで占めていることがわかりました。筋肉と関節に関する運動器の不調を、いかに多くの人が抱えているのかがわかります。おそらくヨーロッパやアメリカなどの先進国においても、同様な結果が出ているものと推測されます。

一つの宣言

アメリカでは腰痛によって被る被害は年間16兆円（痛み被害は10兆円）といわれています。アメリカでは2001年から10年間をアメリカ議会が「痛みの10年」を宣言し、国家を上げて研究および正しい痛みの理解のためのの啓蒙活動をおこないました。この期間では痛みに関する研究は飛躍的に向上し痛みについての新しい考え方が出てきました。このアメリカ議会の宣言とほとんど同時期にWHOも「運動器の10年」という活動宣言を発表しています。

日本整形外科学会もこの宣言の活動について「もし、身体の運動が正しく行われなければ、脳や神経のコントロール機能が衰え、身体に慢性の痛みをきたし、身体がスムーズに動かなくなるばかりか、心のストレスにも悩まされる」とコメントしています。「痛みの11００年」この二つの宣言はどちらも痛みで不調を訴えている人がいるか、またその国家的損失がいかに大きいのかがわかります。

痛みの定義

私たち柔整師のところにも、いろいろな痛みを持った患者さんが来院されます。そしてその訴えを聞きます。「どんな痛みか？」「いつから痛いのか？」「どこの痛みの強さはどのくらいか？」「痛みの国際疼痛学会の定義は次のようなものです。「不快な感覚性・情動性の体験であり、それには組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるものがあるようにわかるようなたとえようなよくわからないような表現の痛みの二つがある情動性感覚性の痛みです。痛みは行われます。

慢性痛症

痛みの研究が進んだ結果、今までの痛みの神経生理学では説明できないような痛みの存在がわかってきました。触れただけで痛むアロデニア、切断して手足がないのに痛みを感じる幻肢痛など、また寒くなると痛んだり、お天気が崩れる前になると痛む現象など、このような痛みは組織損傷を伴う状態とは違ったメカニズムができあがってしまうことがわかってきています。

この痛みが「慢性痛症」と呼ばれる痛みです。患者さんの例えば痛みを受けた時、瞬間的に怒りが湧きあがったり、子供なら泣き出したり、気持ちの反応（情動）をともなうことが多いのです。このように痛みは感覚だけでなく、感情も含めた現象です。次に「組織損傷を伴うものと、そのような損傷があるように表現されるもの」という箇所です。

ダイレクトテクニック（ベーシック・アドバンス）

カイロプラクティックのダイレクト テクニック（直接法）とアドバンスの２コースに分けて行います。
★応募期間　平成２４年６月～平成２５年３月末
★応募人数：ベーシック　２０名　アドバンス　１０名
★時間：１１：００am～１７：００pm
★場所：ハンズ プラクティス カレッジ東京都新宿区新宿1-5-12
（新宿御苑前『丸ノ内線』徒歩３０秒、新宿三丁目『副都心線・都営新宿線』徒歩５分、JR新宿南口より徒歩８分）
★費用：ベーシック、アドバンス　各170,000円
（テキスト、資料代含む）
一回参加費　18,000円
★申込、問い合わせは；　http://www.hpcollege.com　まで
（または電話（０３－５３１２－６０６６）でも受け付けます）
平成25年度「カイロ小屋は1年間お休みします。平成26年度から前・後期全6回で少人数制(3名)で再開する予定です。

講師紹介　仲井　康二　先生
米カルフォル二ア州パサデナ市立大学卒（ＡＡ）
クリーブランドカイロプラクティック
カレッジＬＡ校卒（ＢＳ，ＤＣ）
米カイロプラクティック協会公認スポーツ認定医（ＣＣＳＰ）
現在、セサミカイロプラクティックと改称し今に至る
セサモイドカイロプラクティックジャーナル編集長
ハンズプラクティスカレッジ講師

第14期（2012年下期）姿勢教育塾のご案内

受講料：15万円（教材費含む）※分割支払可能
※「姿勢教育指導士」認定料含む
※一般社団法人姿勢教育協会初年度年会費含む
※公益財団法人日本スポーツクラブ協会が認定する
「中高老年期運動指導士」受講料・認定料含む
☆受講場所　東京・日曜コース　（第一オカモトヤビル4階 会議室）
☆日程　9月 9日（第2日曜）、10月21日（第3日曜）
11月11日（第2日曜）、12月9日（第2日曜）　全4回
☆時間　午前10時～午後7時　※第4回は午後4時30分まで
☆募集予定人数　20名　☆受講対象者　18歳以上の方

講師紹介　碓田　拓磨　先生
1967年生まれ早稲田大学社会科学部卒
リクルート退社後、米国パーマー・カイロプラクティック大学留学
ドクターオブカイロプラクティック（ＤＣ）
虎ノ門カイロプラクティック院院長
早稲田大学・放送大学非常勤講師として
保健体育科目「姿勢と健康」担当
一般社団法人日本姿勢教育会長
姿勢教育指導士

痛みの訴えと損傷部位や痛みの強さが一致しない痛みです。

痛み系の可塑的変容

私たちは新しい事を覚えるときに、何回も繰り返して読んだり書いたりします。脳の中の神経回路に刺激が来るとそこが興奮する、何回も刺激を繰り返すことによって脳が可塑的変化を起こして、記憶ができるといわれています。この脳の記憶と同じようなしくみが痛み系で働くと、つまり繰り返し痛み刺激が入力されると、それが一種の記憶のようになってしまい慢性痛症になってしまうのです。

このような「痛み系の可塑的変容」に対してどのような取り組みをしていくかが、慢性痛症治療には最重要となってきています。さらに、可塑的変容を起こしてしまったからといって元に戻らないわけではなく、逆に新たな可塑性を利用する治療も考えられてきています。

安静は必要か？

私たち治療者は運動器の痛みのある患者さんに「痛みがあるようなら、安静にしていてください」と当たり前のようにいてきました。しかし動かさないで安静にしすぎることで慢性痛症に移行してしまうことがわかってきています。例えば腰痛では痛みがあってもできる範囲で仕事や家事を行って活動的でいましょうという考え方が一般的になりつつあります。

動かないことで痛みの悪循環が起きる

筋肉は中枢からの運動神経の信号を受けて収縮していますが、骨格筋の中に筋紡錘という感覚器があり、筋紡錘は筋の伸ばされる速度や程度を測り、中枢に伝えて骨格筋の運動調節をしています。

この筋紡錘は筋が縮んだ時にいっしょに弛緩してしまうとセンサーの役割をしなくなってしまうため、弛緩しないように備わっているのが、γ運動神経です。γ運動神経は筋紡錘の長さ調節をすると同時に、痛み入力時の筋肉の反応を引き起こす役割もしています。痛みが治まれば筋肉は再び伸びて元の状態に戻ります。しかし痛みが入り続けるとγ運動神経が働き続けて、筋肉は縮んだままになってしまいます。筋肉が縮んだままになっていると、硬くなって動かしにくくなり、痛みが起こってきます。しかもその状態が長期になってくると、筋力の低下が起こってきます。

慢性痛症ではここまでくると、力が出ない、入らないということになります。そして筋肉が縮んだままの状態が続くと、関節にも影響がでます。動かしづらくなった関節を動かそうとすると強い痛みが出てくるようになります。痛いから動かさない、動かさないからまた関節が固まって痛いという悪循環が生じてしまいます。ここまでくると立派な慢性痛症です。

皆さんの治療院にもこのような患者さんが多く来院されて、治療に難渋されていることと思います。

体の鎮痛系（脳内麻薬）

昨年、NHKの「ためしてガッテン」で2回、腰痛の特集が放映されました。私たち人間の身体には痛みを感じる仕組みと、その痛みを抑える仕組みも備わっています。

番組では脳内麻薬（オピオイド）が痛みに効くということが紹介されていました。癌の鎮痛剤としてモルヒネのような麻薬はよく使われています。アヘンとのことをオピウムと言いますが、アヘンと同様な性質を示す物質の総称をオピオイドと言います。「βエンドルフィン」「エンケファリン」「ダイノルフィン」といった脳内麻薬（オピオイド）が見つかっています。

腰の問題が体感から中枢に上がってくると、脳の側坐核という部位からオピオイドが発生し鎮痛します。しかし日常的ストレスにより側坐核に機能低下（血流不足）が起こるとオピオイドの発生が少なくなり、痛みのコントロールがうまくいかなくなります。

このストレスに対して楽しい映画を見たり、おいしいものを食べたり、好きなことをする、など快楽刺激により側坐核の働きを良くすることが腰痛対策になるそうです。

慢性痛の背景

慢性痛に苦しんでいる患者さんは、その痛みの背景にあるものがたいへん複雑です。しかも長い期間痛みにさいなまれているうちに、二次的三次的にも不具合がでてきます。

例えば右足が痛くて右脚をかばっていると、左脚に無理がかかり、やがて左足も痛くなってしまうということは、日常の診療ではよく経験します。

また長期間にわたる苦痛のため、精神面でも不調を起こしている患者さんがうつ的状態に陥ったり、無力感やイライラ感を募らせて、それがますます治りを悪くする悪循環を起こしています。さらに家族関係、職場の人間関係、経済的問題などにも複雑さが及んでいることがわかってきています。

身体・心理・社会・実存モデル

私たち人間には体の痛み、心の痛み、その人を取り巻く環境からの痛み、生きることや自分は何のために生まれ生きて何をなすべきかを失う痛みがあるといわれています。人の痛みは際限がないように感じられてきますが、私たち治療者はその患者さんを全部丸ごと全人的に診ていく必要に迫られています。

編集後記

先日、川喜田健司先生の公演を聞きに行ってきました。セルティック柔道整復師養成学院が招聘した講演会で、川喜田先生はトリガーポイントマニュアルの著者でこの分野では世界的に著名な生理学者です。公演の内容は私のような浅学の身では少し理解困難な高度なお話でした。しかし一つ安心したことは、いろいろな説があり今現在ある説が有力視されていても、時間の経過と共にまた別の説がでてくるそうです。神経生理学の分野はまだまだ分かっていないことが多く、どれが正しいか間違っているのか、よくわからないような状況だそうです。やっぱり人間の体は小宇宙です。私たち治療家とのスタンスの違いがわかった講演会でした。

参考書籍・文献

①命の科学を語る2　痛みを知る　熊沢孝朗著
②慢性痛はどこまで解明されたか臨床・基礎医学から痛みへのアプローチ菅井努監修　中井吉英　編
③腰痛ガイドブック　根拠にもとづく治療戦略　長谷川淳史著
④腰痛　菊池臣一著
⑤心の治癒力をうまく引き出す　黒丸尊治著
⑥腰痛放浪記　椅子が怖い　夏樹静子著
⑦痛みループからの脱出　腰痛は脳の勘違いだった　戸沢洋二著

新生柔整塾通信　もっともっと上

発行日　平成24年9月15日
発行元　新生柔整塾
〒940-2003
新潟県長岡市渡場町1-15
こしき沢接骨院
KKカイロプラクティック本院
TEL 0258-27-5642
発行責任者　甑澤　幸一

先生方のご意見・ご希望をお聞かせください。

メールアドレス　info@kksekkotsu.com

また、広告等を掲載されたい方ご連絡ください。