



カラダを動かそう②

修琴堂大塚医院

渡辺 賢治

前号では、加齢への備えとして、筋肉を鍛える、特にインナーマッスを強化する、可動域を広げることの重要性を書きました。しかしながら、運動が大切なことは分かっているにもかかわらず、運動ができていない、という人も多く、また、痛みなどのために運動したくてもできない、という人も多くいます。

今号では、運動を妨げる腰痛や肩の痛みなどの慢性疼痛について書きます。

慢性疼痛とは

腰や肩の痛みに悩まされて、3ヵ月以上持続する場合には、慢性疼痛といえます。どれくらいの人が慢性疼痛に悩まされているか、ということについてはいろいろなデータ

がありますが、20歳以上の人全体では13%くらいの方が慢性疼痛に悩まされているそうです。20歳以上の日本の人口が約1億人ですから、実に1300万人の方が、日々慢性疼痛に苦しんでいることになります。

痛みを感じるメカニズムはいくつかに分類されます。まずは怪我などによって実際に神経が刺激される場合です。次が腰椎ヘルニアや帯状疱疹、脳卒中などにより、感覚神経が障害される場合です。さらにやっかいなのはストレスや心理的要因で痛みを生じる場合です。ストレスで痛み？と不可解に思われる読者もいらっしゃると思いますが、原因が明らかでない腰痛などは脳内で痛みを感じる神経が過敏になっていて、少しの刺激で痛みを感じることがあるのです。

別の例として、舌痛症という厄介な痛みがあります。これは舌が慢性

的に痛むのですが、これといった原因が究明されていません。心理社会的要因によって生じる場合も多いとされ、心理社会的な要因を取り除くことで症状が改善することも知られています。

いちど慢性疼痛を感じると、痛みに対して神経質になり、恐れを伴う不安感を誘発します。これが痛みをさらに悪化させる、という悪循環に陥る場合があります。実際に腰痛がひどいから運動できない、という人が、いざ運動を試みたら難なくできた、という例もあります。思い込みが症状を悪化させていたのですね。

腰痛に悩む人がいちばん多い

慢性疼痛の中でいちばん多いのは腰痛です。日本人は座る時間が長く、若い人でも、椎間板ヘルニアなどの異常を認めなくても、長時間悪い姿勢で座っていると、筋肉や筋膜

が張って痛みが出ます。前記のように、心理社会的なストレスで腰痛が悪化する場合もあるので、その要因を突き止めて取り除くことができれば、それが治療の早道だったりもします。

高齢になると背骨に異常を来すことが多く、変形性脊椎症や腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症から来る圧迫骨折などが高齢者における腰痛の原因です。高齢者の腰痛について調査した研究では、60歳代では男女ともに約25%の人が腰痛持ちで、高齢になるほど上昇し、70歳以上の女性では35%の人が腰痛に悩まされている、というデータもあります。

腰痛は医療費がかかるほか、腰痛のため、仕事や家事を休むことまでも試算されています。すごい金額ですね。米国などはとくに腰痛による医療経済損失をどうにかしようと

未病漢方事始め

いう試みが為されていますが、日本ではあまり医療経済のことが取り上げられないので、国としての対策は欠如しています。今後高齢化はますます進みますので、腰痛の経済損失はさらに増大することが推測されています。

肩の痛み

腰痛について多いのは肩関節の痛みです。五十肩を経験された方もいらっしゃると思います。五十肩は何れも50代だけに起こる痛みではなく、正式名称は肩関節周囲炎といえます。どの年代にも起きますが、40〜60歳代に多くみられるのが特徴のひとつです。

肩の関節は筋肉、腱、血管、神経が複雑に走行しています。それらがわれわれの指の精緻な運動を可能にしているのです。それだけに、ちょっとした原因で炎症を起こします。肩の関節や周囲の組織(腱や靭帯など)は年齢とともに柔軟性を失い、炎症や痛みを引き起こしやすくなります。長時間同じ姿勢でいると、筋肉が硬くなり、血行不良になります。血行不良になると、肩周囲の筋肉や

腱の修復もできなくなり、痛みにつながります。

こうした複合的な原因で肩関節周囲炎が起こります。経験者は分かると思いますが、腕が後ろにいかなくなり、髪の毛を洗うのも不自由になります。炎症によることが多く、自然に治ることも多いのですが、半年から2年くらいかかる場合もあります。五十肩は治ると思つて放置していると、癒着が残り、可動域が狭まり肩の動きが制限されることもあるので注意が必要です。整形外科医の適切な治療を受けてください。痛みまでいかなくても肩コリに悩む人は非常に多いです。同じ姿勢で作業をしていると筋肉が固まってしまい、血流障害も加わりコリが生じ



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所(現北里大学)東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂(2019年)に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』(講談社学術文庫)、『未病図鑑』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『漢方で感染症からカラダを守る』(ブックマン社)など。

膝の痛み

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減り、関節が変形することで痛みや動きの制限を引き起こす疾患です。それが高じると頭痛にもつながるので要注意です。患者さんの中には長年の肩コリ、首コリで、がちがちになっている人がいます。こうなると容易にはほぐれません。姿勢のくせによつて、こる筋肉も違つてきます。例えばスマホ首の人だと首の前側にある胸鎖乳突筋と、肩甲骨から頸椎上部に伸びる肩甲挙筋が固くなります。どの筋肉がこつているかによつて、姿勢の注意やほぐし方も違うので、理学療法士のアドバイスを受けることをお勧めします。

こうした慢性疼痛の治療は整形外科の領域ですが、漢方治療で対処する場合もよくあります。次号では慢性疼痛に対する漢方治療について書きます。

加齢や肥満、O脚などで膝関節への負荷が増えることで起こります。時には関節腔に水が貯まつて、これが痛みを増強するため、定期的な抜いている人もいます。この水は滑液といつて、通常関節の動きを滑らかにする潤滑油の役割をするとともに、軟骨に栄養を供給する重要な役割を担っています。しかし、変形性膝関節症の場合、関節内で炎症が起こることで滑膜が刺激され、関節液が過剰に分泌され、膝に水が溜まる状態になります。