腰部への筋緩消法施術による痛みの軽減効果検証

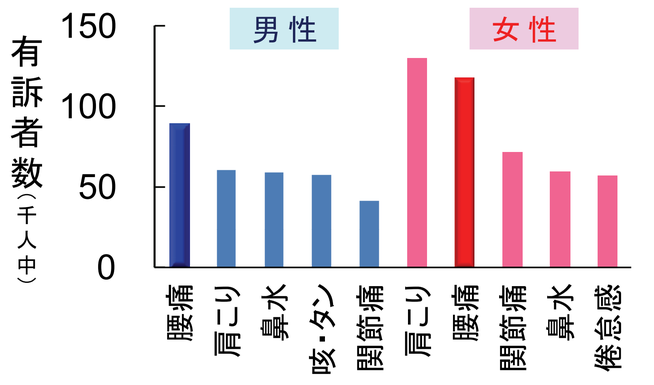
山下慎一郎[1]　坂口廣純[2]　坂戸孝志[3]　山本和雄[1]　鈴木直子[1]　椎塚詰仁[1]　髙良毅[4]

1　株式会社オルトメディコ
2　坂口治療室
3　社団法人日本健康機構
4　医療法人社団盛心会　タカラクリニック

Ö 背景

- 腰部は上半身の荷重を支え、全身の動作や姿勢の制御を司る
  - ヒトが二足歩行で生活を営む上で、文字通り「要」となる部位
  - 上半身の荷重がかかるため、負荷がかかり易い

⇒腰痛の発症



出典：平成22年度国民生活基礎調査（厚生労働省, 2011）

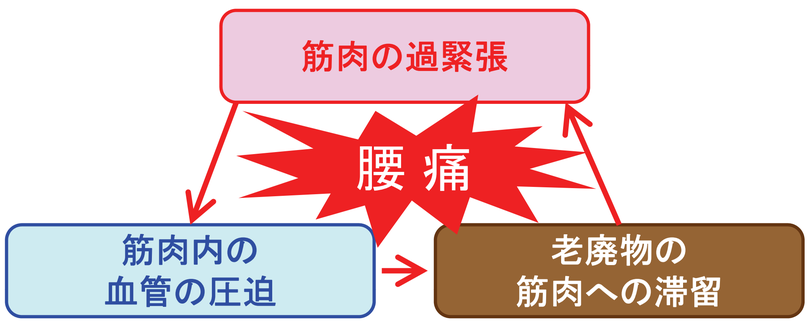
- 腰痛
  - 有訴者数が非常に多い (厚生労働省, H22年度国民生活基礎調査, 2011)
  - 成人の80%は生涯に1度は腰痛を経験する (坪内, 1997)
  - 重症化するとQOLの低下につながる。

腰痛への対処は重要な課題！

- 腰痛のうち85%は、患部組織の状態と症状とが結びつかない (坪内, 1997)
  - 診断や治療方針の決定が困難
  - 対症療法になりがち

非特異的腰痛への対処が必要

- 筋緩消法とは (坂戸, 2011)
  - 第3著者考案の施術法 (坂口他, 印刷中)
  - 非特異的腰痛（明確な原因が特定されない腰痛）を対象とする

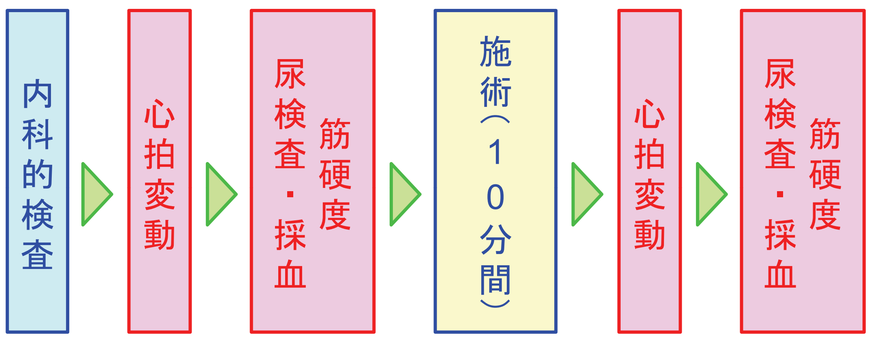


  - 立位もしくは座位で施術部位に手を当て、側屈等の運動を行う
    - 腰背部（外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋）の筋肉に、緊張状態と弛緩状態を交互に付与しながら、狭い範囲に圧力をかける

⇒過緊張を解消

Ö 方法

- 対象：腰痛を自覚する男女10名
  男性5名 / 女性5名 (49.7±9.4歳)
  エントリー10名 / 試験完遂10名
- 試験スケジュール



- 医学倫理への配慮
  - ヘルシンキ宣言 (1964採択, '08修正, '04追加)準拠
  - インフォームド・コンセントは検査前に実施

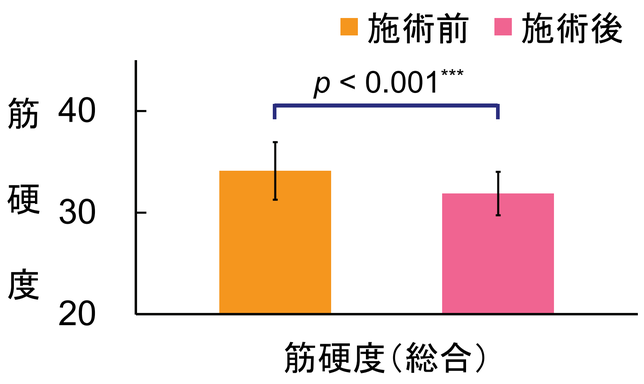
- 施術
  - 施術箇所・測定箇所
    - 左右腸骨稜を結んだ線上の右側部分に施術

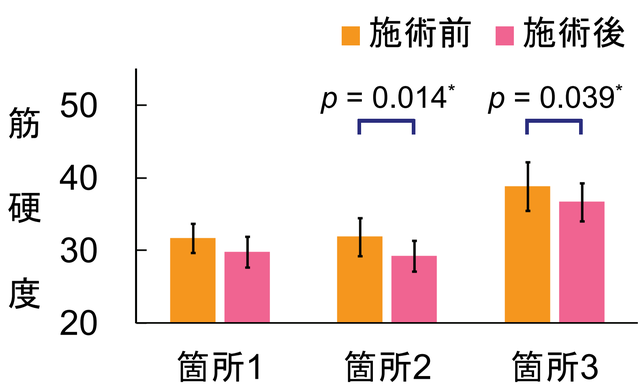
- 測定項目
  - 筋硬度
    - 筋弾性計PEK-1※を用いて筋肉の固さを測定

※ 弾性が異なる2つのばねの収縮具合の差を用いて、組織の固さを測定

  - 心拍変動
    LF (交感神経系) | HF (副交感神経系)
    LF/HF (自律神経系の活動バランス)
  - 尿検査
    尿中8-OH-dG (抗酸化マーカー)
  - 血液検査
    セロトニン

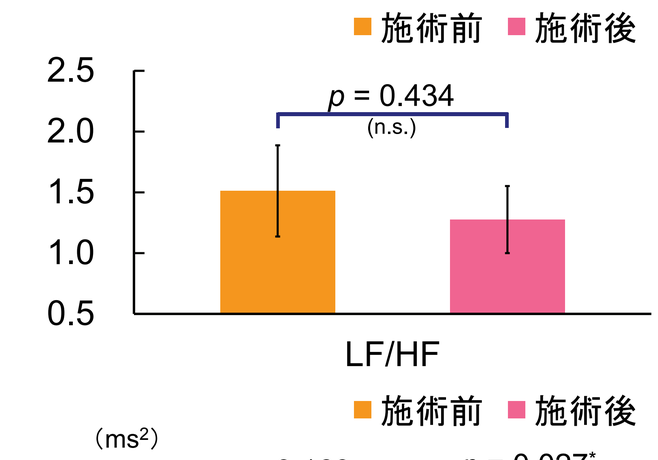
Ö 結果（抜粋）





- 筋硬度が有意に低下
  - 部位ごとの検討でも箇所2と箇所3において有意に低下

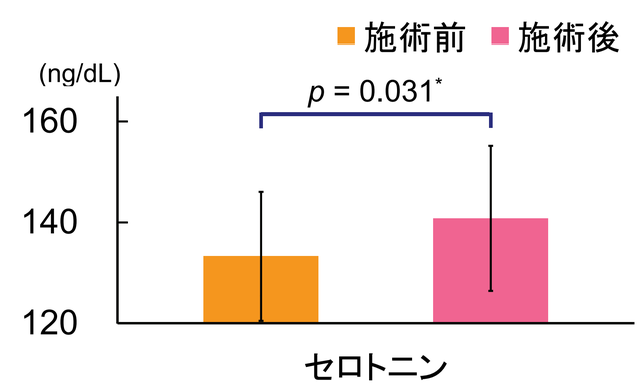
施術により
腰部の筋緊張が軽減した



- LF/HFが有意ではないながらも低下
  - HFが有意に低下
  - LFは有意でないながらも低下

⇒副交感神経優位の状態へ

施術により
被験者がリラックスした



- 血中セロトニン濃度が上昇
  - 脳内セロトニンが不足すると，うつ病等の精神障害のリスクが高まる。

Ö 考察

- 施術により筋硬度が低下
  ⇒腰部筋緊張が軽減
- 施術により副交感神経優位の状態に
- 施術により血中セロトニン濃度が上昇
  ⇒精神的に安定した。

筋緩消法は
腰痛に対して有効である可能性