

- ・腰痛の原因は、「腰の筋肉の緊張」
- ・筋肉を筋力以上に動かすと、血流が不足し、筋肉への酸素供給が不足します。
→ 緊張成分が筋肉内からうまく排出されずに筋肉が緊張し、痛みとして感じる
- ・緊張成分は、筋肉が伸縮することで筋肉から排出される。
- ・「柔らかい」「軟らかい」

◆序章 腰痛で14年も苦しみ続けた先にあったもの

このように、18歳から結局14年間、私は腰痛に苦しんできました。

日常的にギックリ腰を繰り返し、たくさんの病院や治療院を受診しましたが、治してくれるところはどこにもありませんでした。

病院であらゆる検査を行ない、病名をつけてもらい、痛み止めの薬を処方されましたが、根本的な治療はしてくれません。

接骨院や整体、カイロプラクティックなどの治療院で施術(しじゅつ)を受けると、その場では多少よくなった感じがしても、15分もすれば、痛みが元通りになってしまいます。

・・・

30歳のころには、2日に1回ギックリ腰になるという、今までにない状態にまで悪化していました。一般的に言う“寝たきり状態”です。

このとき、これからの人生に危機を感じ、本気で腰痛を治す決心をすることになったのです。そして再度、痛みと痛みの仕組みについて、一から学び直しました。

そして、1年程度が経過。ついに、自分なりに痛みの原因を特定したのです。

痛みの原因は、「筋肉の緊張」である。

そして腰痛の原因は、「腰の筋肉の緊張」である。

18歳からの12年間で、やっと痛みの原因を特定できた瞬間でした。

◆第1章 本当の理由を知ったとき、痛みから永遠に解放される

筋肉が緊張してしまう原因

- ①筋肉を動かすことで緊張する
- ②筋肉を動かさないために緊張する
- ③骨格の歪みによって緊張する

①筋肉を動かすことで緊張する

痛みの原因は筋肉の緊張ですが、筋肉を緊張させる原因は、老廃物、カルシウムなどです(以後、これらを総称して「緊張成分」と表記していきます)。

緊張した筋肉が血管を圧迫すると、酸素の供給が不足し、緊張成分が発生します。酸素が不足すると細胞も破損し、ブラジキニンや蛋白分解酵素が生じるのです。

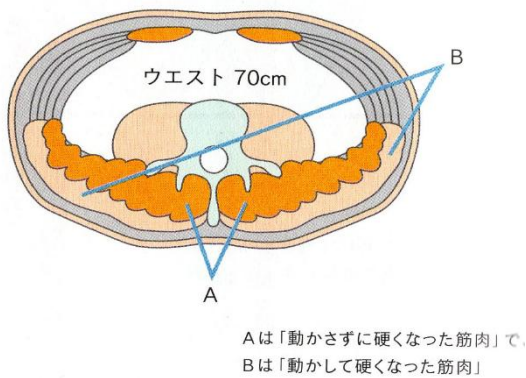
さて、この①筋肉を動かすことで緊張する、とはどういう状況でしょうか？

これは、いわゆる筋肉痛の状態です。

筋肉を筋力以上に動かすと、血流が不足し、筋肉への酸素供給が不足します。

すると、緊張成分が筋肉内からうまく排出されずに筋肉が緊張し、痛みとして感じるようになるのです。

また、激しく筋肉を動かしたときには筋肉が損傷し、損傷した細胞を処理するために白血球が集まることによって酸素不足となり、痛みを感じます。



やってはいけないこと

筋肉をもむ・叩く・強く押す・伸ばす
 筋肉をもむと悪化します（マッサージ後のもみ返し）
 10回以上同じ筋肉を叩くと、さらに筋肉は緊張します
 強く押すと（指圧）、さらに筋肉は緊張します
 伸ばすと、最悪の場合、筋肉の線維が切れます

②の筋肉を動かさないために起こる緊張の状態は、柔軟性がほとんどなくなり、ストレッチなどで無理に伸ばすと、筋肉の線維が断裂（切れる）してしまいます

◆第2章 病院に行っても腰痛が治らない本当の理由

一般に広く紹介されてきた治療方法は、主に、注射・鎮痛剤・湿布などの痛み止めを利用して痛みをごまかす方法と、マッサージ、鍼灸、整体、カイロプラクティックなどの痛みを軽減させる方法の2つです。

しかし、これらはあくまでも対症療法です。

・・・

マッサージ、鍼灸、整体、カイロプラクティックなどでも多少の緊張成分は筋肉から排出できますが、すべてを排出しきることはできません。

したがって、いくぶん改善しても、腰痛が完全に治らないのは、ある意味仕方がないことだったのです。

「柔らかい」は、筋肉が今より少しでもやわらかくなった状態（まだ緊張している）。

「軟らかい」は、筋肉が完全にやわらかくなった状態（無緊張）です。

◆第3章 腰痛は、原因がなくなれば必ず治る

△温める（温熱療法、温泉）

温めても、表面の1cm程度の筋肉しか柔らかくなりません。

下半身の痛みの原因のほとんどが、腰の深部の筋肉が原因です。

筋肉の構造上、深部まで熱が伝わりませんので、気休め程度にしかありません。

◆第4章 腰痛を治すすごい方法「腰痛接消法」

「腰痛緩消法」は、緩消法を利用して、たった1回、たった1日で腰の痛みやしびれが消え、二度と再発させないために開発した、腰痛の治療法です。

毎日欠かさずに行なわなければならない、体操のようなものではありません。

具体的には、次ページ図11の、A-1からB-4の手順で、腰まわりの筋肉を軟らかくします。

そして、C-1からC-8で、骨格の歪みによる筋肉の緊張をなくします。

腰痛緩消法は、A-1から順番に行ないます。最後のC-8が終わったときには、腰・でん部・足先までの痛みの原因がなくなっていますので、腰痛とさようならしていることとなります。

腰痛緩消法は、記載のとおりに行なわないと筋肉が軟らかくなりません。

すべてに順番がありますので、あわてずに行なってください。

A-1: 腰まわりの筋肉を、振動させる

この方法は、太ももの筋肉（外側広筋）を2Cm程度ずつ移動しながら叩くことにより、腰の筋肉を振動させて、腰の筋肉を軟らかくする方法です。



A-2: 腰まわりの筋肉を、左右同時に軟らかくする

ここでは、緊張した筋肉を指先で軽く押しあて、その部分を支点とし、筋肉の動きのバランスを崩すことで、筋肉を軟らかくしていきます。

A-3: 腰まわりの筋肉を、片側だけ軟らかくする

A-2の緩消法では、左右両側の筋肉を軟らかくしました。

しかし、筋肉の緊張している体積は、左右同じとは限りません。

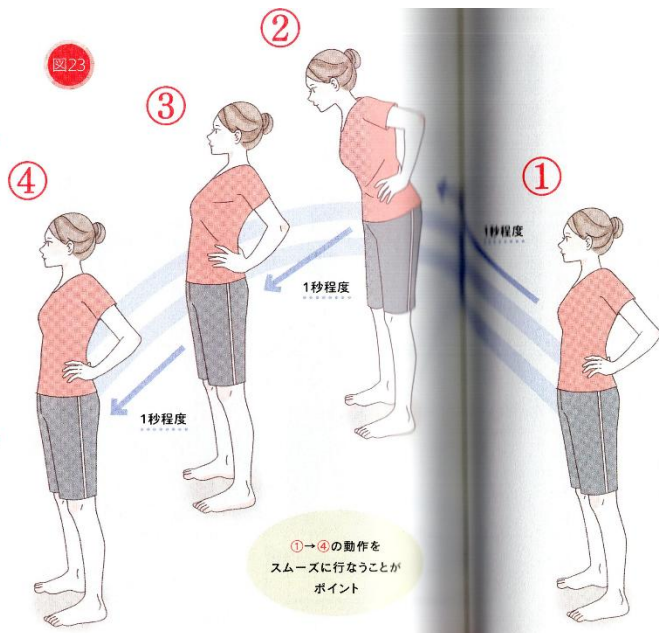
そこで、片側の筋肉だけに緊張が残っている場合、そこだけをさらに軟らかくする方法です。

B-1: 腰まわりの筋肉を、上半身を前後に動かして軟らかくする

A-2、A-3の緩消法は、指を横方向から押しあてて行ないました。

しかし、腰まわりの筋肉の中には、指を横から押しあててもあてられない筋肉があります。

ここでは、そういった筋肉を軟らかくする方法をご紹介します。



B-2: 腰まわりの筋肉を、上半身ひねって柔らかくする

B-1 では上半身を前後に動かしましたが、前後では動きにくい筋肉もあります。

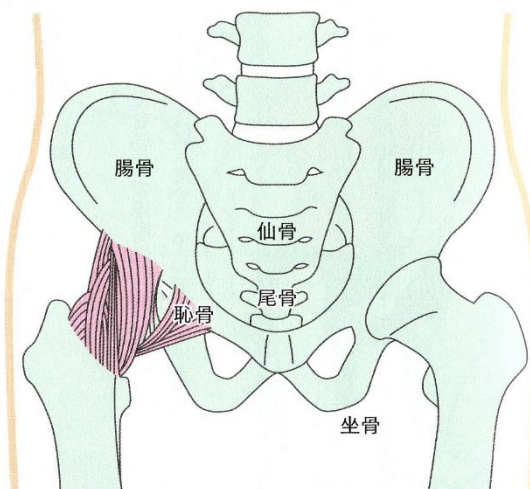
B-1 を行なった後でも、あまり筋肉が伸縮していないと感じるようでしたら、上半身をひねる、この方法を試してみましょう。

⑥ここまでの腰痛解消法で、毎日の生活に不自由を感じるほどの、腰・でん部・足の痛みやしびれなどは、すべてなくなっているはずです。

骨盤の歪みには、「腸骨のズレ」と、「腸骨のねじれ」があります。

図25

骨盤の構成と名称



◆第5章 腰痛になりやすい人、腰痛になりにくい人

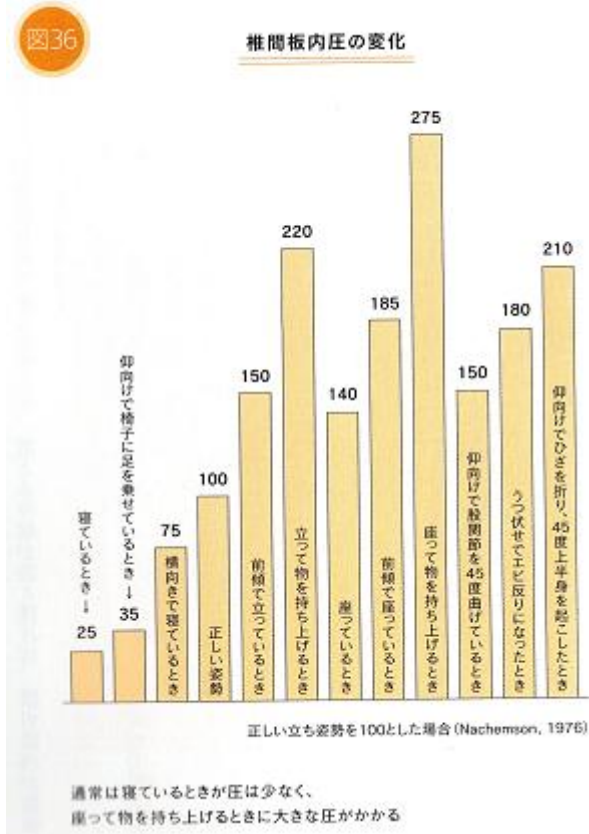
腰痛になりやすい人のほとんどは、②の筋肉を動かさないときに緊張するパターンか、③

の筋肉に耐える力が働いたときに緊張するパターンです。

・・・

たとえば、デスクワークが多く、毎日、数時間は座りっぱなしだという方も多いと思います。座りっぱなしですから、当然、腰の筋肉を動かすことはほとんどありません。このような方の腰痛は、まさに②が原因です。

基準となる「正しい姿勢」が、どういう姿勢なのか書いていない。



腰痛を訴えて、「腹筋・背筋を鍛えるように」と、医師や治療家などに指導された方も多いと思います。

実は、私にも、筋肉が弱いから筋肉を緊張させてしまうのだと考えていた時期がありました。多くの治療家からも、腹筋や背筋を鍛えることを指導されました。

しかし、鍛えるために運動をして、さらに腰痛を悪化させてしまったことは事実です。無理に動き続けて、30歳のころには動けなくなってしまいました。

当時は、筋力の低下＝腰痛と考えていたため、素直な気持ちで指導を受けていましたが、結果として悪化を招くことになりました。

現実問題として、年を重ねながらいつまでも腹筋や背筋を鍛え続けるのは、とても厳しいことかと思います。

高齢の腰痛患者に「腹筋や背筋を鍛えろ！」とはさすがにいえませんが、仮に腹筋や背筋を鍛えても、腰痛を治すことにはなりません。