



あなたは腰痛がありますか？

腰痛があって、椎間板ヘルニアや、脊柱管狭窄症などと診断されると、薬物療法や理学療法を行い、症状が重い場合には手術をすすめられることもある——これが一般によく知られた治療法です。これに対し、最近関心を集めているAKA療法は、手技によって仙腸関節を中心とした関節の動きを改善させることで関節の機能の障害を解消します。

腰痛だけでなく、膝痛、肩こりなどにも効果があると注目されています。

腰痛は、人類が二足歩行を始めたときからの宿命、四十歳代以降の人には共通の悩みだといつてもよいでしょう。必ずといってよいほど、身近に腰痛もちの人が多いはずです。

ところで、整形外科で椎間板ヘルニアと診断され、痛みの原因として画像に映ったヘルニアを手術で除去しても、なお痛みが続いたり、あるいは画像診断では異常が見つからないにもかかわらず痛みがあるとしたら、どうでしょうか。どうして痛みが続くのか、疑問に感じませんか？

「こういう場合、痛みの真の原因は別のところにあります。MRI（磁気共鳴画像）やエックス線など画像診断が飛躍的に進歩した結果、それに頼りすぎてしまい、画像に

AKA療法は仙腸関節や肋椎関節の動きを正常にして痛みをとる

少しでも異常が見られたら、それを痛みの原因と決めつけてしまう傾向が強いのです。画像の変化によって椎間板ヘルニアとか坐骨神経痛といった病名をつけがちですが、はたしてそれが痛みの真の原因かどうかは、よくわかつていなのが実情です」と望クリニック院長の住田憲是氏はいいります。

住田氏によれば、「腰痛の九割は仙腸関節の機能異常や、炎症により、関節の内部の動きが正常にできなくなることが真の原因だ」といいます。この仙腸関節を中心とした、肋椎関節などの関節内部の動きの障害を改善し、腰痛、膝痛、肩こりなどやからだ各部位の痛み、しびれなどを治すのがAKA療法です。

A K A 療 法 坐骨神経痛に効く！



望クリニック院長
すみた かずよし
住田 憲是 氏

望クリニック整形外科
☎03-3986-7889

関節内部の動きを改善する ことで痛みやこりがとれる

AKA療法は、「関節運動学的アプローチ」(Arthrokinematic Approach) の略。一九八〇年頃、元国立大阪南病院理学診療科医長の博田節夫先生が、米国の関節運動学を基礎に考案したもので、住田氏はこの療法を習得し、これまで二万人以上の治療経験をもつ、数少ない整形外科医の一人です。

「仙腸関節は、骨盤にある仙骨と腸骨をつなぐ関節(図1)です。今まで、仙骨と腸骨は動かないものと考えられていましたが、じつは2~3mm程度の遊びがあり、この関節が何かのはずみで引っかかることがあります。これを関節包内動きをします。これで関節内部では滑りなどの異なった動きといいますが、これには靭帯がゆるむ範囲内での余裕、つまり「関節の遊び」も含まれます。AKA療法は、この関節の遊びの範囲内で関節の動きを改善することによって、その関節の周囲だけではなく、そこから遠くはなれたところの痛みやしびれ、こりをやわらげ

られることがわかったのです」(住田氏)

表1 AKA療法が効く症状、効かない症状

AKAが効く症状	AKAが効かない症状
●原因不明といわれている頭痛・めまい・耳鳴りの大部分	●脳腫瘍などが原因でおこる頭痛
●三叉神経痛といわれているもの多く	●真に神経根や脊髄に圧迫のある頭部痛、手の痛み・しびれ、頸椎椎間板ヘルニア、手根管症候群など(真に神経根が障害されている症状はまれで、ほとんどは関節機能異常による)
●神経根の圧迫がない頭痛	●骨折など外傷による痛み
●むち打ち症で長期にわたる頭部痛、肩こり	●内臓の病気が原因になっておこる背部痛、腰痛
●五十肩、肩こりの大部分	●真の腰椎椎間板ヘルニアなど神経根の圧迫・炎症によっておこる腰痛、足の痛み・しびれ・感覚異常(ただし、AKA療法によって診断すると真に神経根が障害されている症状はまれで、ほとんどは関節機能異常によるものが多い)
●テニスひじ・野球ひじの多く	●腫瘍によると考えられる痛み
●腱鞘炎といわれているもの多く	●ひざの半月板破損、十字靭帯損傷など外傷による痛み
●神経の障害がない背中・腰の痛み	●真の脊柱管狭窄症による腰・足の痛み、しびれ
●肋間神経痛といわれている痛みの多く	●慢性関節リウマチそのものによる痛み
●馬尾神経、神経根の圧迫がない腰痛	●感染症による痛み
●腰椎椎間板症、変形性脊椎症、脊椎分離症、脊椎すべり症などによる痛みといわれるもの多く	●局所の急性炎症による痛み
●変形性股関節症、変形性膝関節症からくるといわれている痛み	
●原因不明の下肢痛、くるぶしの痛み	
●骨折のないかかと周辺の痛み	
●成長痛と呼ばれているもの多く	
●リハビリ中の痛み	
●骨折、ねん挫などの外傷後の長く続いている痛み	

図2 関節の基本構造

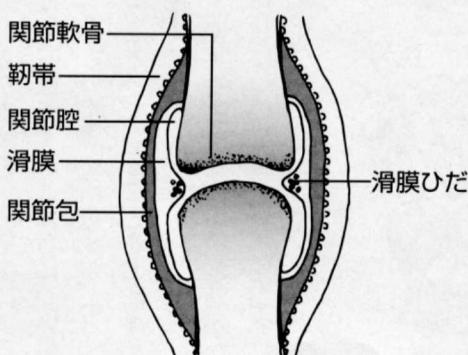
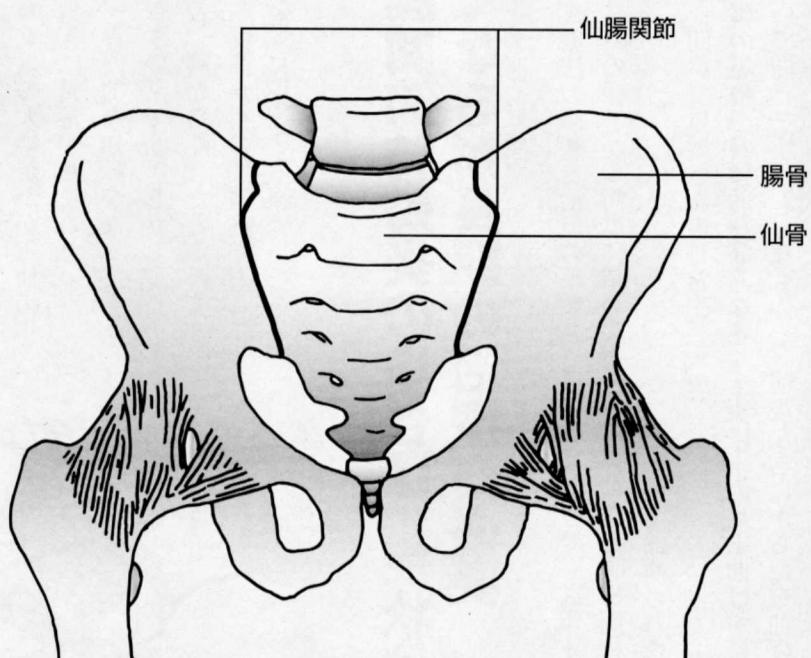


図1 仙腸関節



背骨側の仙骨と骨盤側の腸骨をつなぎている

ろにもおこる痛み（これを関連痛といいます）を治すものです。とくに仙腸関節はからだの中心にあるため、全身に関連痛をおこします。

「腰痛や下肢痛の全部とはいえないまでも、椎間板ヘルニアなどの病名がつけられ、手術をすすめられたケースでも、仙腸関節の機能を正常にもどしてやることによつて腰痛だけではなく下肢の痛みもなくなる場合が多いのです。手術を受ける前に、AKA療法を試みていただきたいと思います」と住田氏は強調しています。

上体の重みの大半がかかる仙腸関節の動きに異常がおこるということは、専門的な知識がなくともわかりやすい話です。しかし、首や肩など、腰から離れたところまで、仙腸関節からの関連痛がおこるのはなぜでしょう？

仙腸関節特殊炎の場合は、症状は軽くなるが長期の治療が必要

AKA療法の診断と治療の手順を、取材時の様子から簡単に紹介します。

生活や仕事の環境、具体的な痛みなどをについて聞きます。おもなもの

は、ぎっくり腰、スポーツによる古い痛みの再発、椎間板ヘルニアと大学病院で診断された腰痛などでした。

次に、両足を曲げずに直立して前後左右にからだを曲げ、動きの

制限を見ます。それからベッドに仰向けになり、片足ずつ上げたり曲げたりして、障害関節を見つけています。

治療は横になつたまま、機能異常をおこしている関節を、肌着などの上から手のひらと指先で軽く押すというものです。見ていた印象では、触れる、なでる、といった動きに近く（写真）、一定の法則に基づいて、関節を2~3mmの遊びの範囲で動かすだけなので、患者さんの多くは「ただ触られているだけの感じだった。まったく痛みはない」と話しています。

治療が終わると、治療開始前と同じように仰向けになつて片足ずつ上げてみます。治療前は30度ほどしか上がらなかつたのに、治療後は60度くらいまで上がるよ

うであります。「たとえば首や肩のこりの場合、まことに第一肋椎関節の異常が加わつて、そこからおこる異常な筋肉のせんが、椎間板ヘルニアなどの病節からくる関連痛はその人が使いつているところや老化したところをおこすからです。とくに、関節を中心に治療すれば、こうした関連痛は今までの診断名に関係なく治せます」と住田氏は話しています。一方で、AKA療法が効かない症状もあります。

「腫瘍によっておこる痛み、骨折などの外傷直後の痛み、内臓の病気による痛みがあります。このため仙腸関節を中心して治療すれば、こうした関連痛を治すことができます。これについで、AKA療法が効かない症状については、表1を参考にしてください。

AKA療法が効く症状と効かない症状については、表1を参考にしてください。AKA療法が効く症状と効かない症状には、痛みをとつていくことをおすすめします」（住田氏）





AKA療法の治療中。ほとんど力を入れている様子はない

うになり、関節内部の動きが改善されたことがわかります。問診から治療が終わるまで、およそ一五〇二〇分。患者さんの多くが、「腰、ひざ、肩などの痛みがなくなつた。軽くなつた」といつて帰つていきました。

「この方法で、いわゆるぎっくり腰なら一回、関節機能異常による腰痛、膝痛、肩こりなどは月一～二回の治療でほぼ一ヶ月以内に治ります。ただし、仙腸関節が関節炎をおこした単純性仙腸関節炎では、月一～二回のAKAの治療で三ヶ月ほどかかります。また、仙腸関節炎特殊型という三ヶ月たつて症状は軽くなるが治癒せず、再発をくり返すタイプもあります。この特殊型は自律神経失調症状とともに多く、長期間治療を続けるなければなりません」（住田氏）

このように、AKA療法では、関節からくる痛みの診断を、正常な関節が何かの原因でロックしてしまう関節機能異常、仙腸関節を中心としておこる炎症で、激痛のため椎間板ヘルニアと間違われることが多いのですが、AKA療法

■AKA療法にかかる費用は？

AKA療法は、今のところ、原則として健康保険の適用対象外です。そのため、診断と治療は実費を負担しなければなりません。住田氏のクリニックでは、初診料1万円、治療費は1回9,000円です。AKA療法は力が強すぎたり頻繁に行うと、逆に症状を悪化させてしまうので、月1～2回の割合で治療をすすめます。もし、単純性仙腸関節炎で3か月程度で治療が終われば、治療費は初診料も含めて4万円前後になります。



により三か月以内に治つていく單純性仙腸関節炎、炎症が慢性化して三か月以上治療しても治りきらず、安静時の疼痛など特徴的な痛みをもつ仙腸関節炎特殊型の三つに分けています。住田氏によれば、初回受診時にどのタイプかを見極めるのではなく、診断と治療を同時にすすめていくのだそうです。つまり、AKAの効果を見ながら診断し、さらに治療を続けていくということです。

「AKA療法は、整形外科的な知識をもとに診断と治療を同時に行うので、民間療法ではなく、西洋医学の最先端のものです。医師が診断し、それに基づいて医師自身が治療をしますから、前述したような関節からくるものではない腫瘍や内臓からくる痛みの場合、ま

た、AKAには反応せず本当に神経が障害されていて、手術の必要な場合は、速やかに適切なほかの医療機関を紹介することもできます」と住田氏は話しています。

AKA療法の手技を習得することはむずかしいため、今のところこの治療ができる医師はあまり多くありません。AKA療法を行う専門医や指導医になるには、日本関節運動学的アプローチ(AKA)研究会が主催する研修に数回参加して、実技を含めた認定試験を受ける必要があります。こうした研修を受講する医師は年々増加しているそうです(表2)。



表2 全国のおもなAKA療法を受けられる病院・機関

おおた 太田	たかゆき 貴之	太田外科整形外科医院	北海道小樽市見晴町8-24	☎0134-62-3131
あまた 小俣	まさひろ 昌大	樂々堂整形外科	山梨県富士吉田市上吉田1166-5	☎0555-24-1171
あかまつ 赤松	いくお 郁夫	足尾双愛病院内科	栃木県上都賀郡足尾町砂畠4147-2	☎0288-93-2011
すみた 住田	かずよし 憲是	望クリニック整形外科	東京都豊島区南池袋3-9-7	☎03-3986-7889
うすだ 臼田	まさつね 正恒	臼田医院内科・リハビリ科	長野県小諸市御影新田2131-11	☎0267-22-0483
ひろた 廣田	たかあき 高明	広田ペインクリニック麻酔科	名古屋市南区前浜通4-14-2	☎052-823-6800
かしわぎ 柏木	かずお 一男	北病院内科	京都市北区紫野上築山町32	☎075-431-6171
おかざき 岡崎	たつじ 達司	医真会八尾リハビリテーション病院	大阪府八尾市服部川1-21	☎0729-41-5333
やぐら 矢倉	ひさつぐ 久嗣	矢倉クリニック整形外科・リハビリ科・脳外科	大阪市平野区瓜破東3-3-20	☎06-6701-4715
ますだ 増田	つとむ 勉	増田医院ペインクリニック科	兵庫県尼崎市次屋1-24-15	☎066-499-6880
いとう 伊藤	やすお 泰雄	山北診療所内科・リハビリテーション科	高知県香美郡香我美町山北1304-11	☎0887-54-2220
いけはた 池畠	こうじろう 孝次郎	医療法人社団池畠診療所リハビリテーション科・麻酔科	山口県山口市平井556-6	☎0839-25-7766