

# 背骨 骨盤を支える急所【仙腸関節】を正し重い腰痛

## ギックリ腰が続々治り医師も驚いた画期的新療法

●住田憲是先生が治療されている望クリニック整形外科は、〒111-0032 東京都豊島区雑司が谷二一四一一 03-3986-7889です。

### 鎮痛薬も神経ブロック注射も無効の重い腰痛を続々と治す画期的新療法「AKA」が大評判

#### ▼▼現代医学では腰痛を根治できない

みなさんは、日本人が最も多く悩んでいる体の不調が何かご存じでしょうか。それは、腰痛です。

厚生労働省の平成十六年の「国民生活基礎調査」によれば、なんらかの体の不調を持つ人の中で、男性では腰痛をトップにあげ、女性でも腰痛を二位にあげています。まさに、腰痛は国民病といつても過言ではないでしょう。パソコンに一日じゅう向かう仕事や、ゴルフなど中腰で行うスポーツなどが腰痛の原因といえます。

しかし私は、腰痛の人増えている一番大きな理由は、病院の整形外科に適切な治療法がないためではないかと、考えています。

きっと、みなさんの多くは、腰痛になつても病医院に行けば、適切な治療を受けられるだ

ろうと思っていることでしょう。

ところが困ったことに、従来の整形外科では、腰痛をはじめひざ痛、肩こりなど整形外科領域の痛みを、根治することがなかなかできないのです。実際、

整形外科で行われている治療の多くは、一時的に痛みを和らげる対症療法でしかありません。参考までに、現在、病院で一般的に行われている整形外科領域の痛みの治療法を紹介します。

ふつう、症状が比較的軽いうちは、ホットパックで患部を温める温熱療法、コルセットを装着する装具療法、マッサージ、腰痛体操などが行われます。

また、痛みを強く訴える場合は、鎮痛薬を服用したり、患部に麻酔剤を注射する神経ブロック療法を行つたりします。

以上のような治療を、数カ月間行います。これらの治療で、中にはよくなる人もいますが、

完全に痛みがなくなるケースはまれです。多くの患者さんは、痛みが消えないことに焦りを募らせ、複数の病院を転々と移ることになります。

#### ▼▼病名と痛みの原因が一致していない

さて、ひと口に腰痛といつても種類はさまざままで、ギックリ腰、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎

#### 一般的に分類される腰痛の種類

ギックリ腰、腰椎椎間板ヘルニア（腰椎の椎間板から神経がはみ出している状態）、腰椎すべり症（上下の脊椎がズレている状態）、脊柱管狭窄症（脊柱管が狭くなり中の神経がしあわせられる状態）などがあると一般的にいわれる。



望クリニック  
整形外科院長  
すみたかずよし  
**住田憲是**

すべり症（上下の脊椎がズレて

いる状態）、脊柱管狭窄症（脊柱

管が狭くなり中の神経が締めつけ

られる状態）などがあります。

主にこれらは、レントゲンやM

R I（磁気共鳴断層撮影装置）

によつて確認される画像上の異

常にもとづいてつけられた病名

です。例えば、M R Iで腰椎の

椎間板がはみ出でていれば、腰椎

椎間板ヘルニアと診断されるわ

けです。

実は、ここに大きな問題点が

あります。それは、検査で現れ

た異常が必ずしも、痛みの根本

原因ではないということです。

例えば、病院で腰椎椎間板へ

ルニアや腰部脊柱管狭窄症と正

式に診断され、その痛みがどう

しても取れない場合、最終手段として手術することになります。しかし、手術によつて異常な部分を取り除いても、必ずしも痛みがなくなるとはかぎりません。手術後も、以前と同じ痛みを訴える人が少なくないのです。レントゲンやM R Iの画像診断でヘルニアなどの異常が認められても、全く痛みを訴えない人がいます。逆に、画像上全く正常でも痛みを訴える人が多くいます。

これはどういうことなのかと

いうと、診断上の病名と痛みの原因が、必ずしも一致していないということです。現代の整形外科の治療が、いかに矛盾に満ちているか、おわかりになつた

このAKA療法は、機能異常を起こした関節を、関節運動学の理論にもとづいた方法で正常に動くようにより、痛みを取り除く運動療法です。

関節に機能異常が起ると、その関節に関係する筋肉が異常な収縮を起します。

すると、痛みやこり、突つぱり、しびれといった症状になつて現れます。このよ

うな症状は、障害された関

りでなく、思いもよらない遠い部位にまで起ります。これを関連痛といいます。

特に、関連痛を起こしやすいのが、体の中心部の骨盤にある仙腸関節（仙骨と腸骨をつなぐ関節）です。仙腸関節が機能異常を起こすと、周囲の筋肉だけでなく、腰・ひざ・肩・首などにある筋肉が緊張して収縮します。さらに、その影響でほかの関節が異常を起こすと、それと関係する筋肉までもが収縮します。

このような筋肉の異常な収縮の連鎖によつて、全身どこにでも痛みが生じるというのが、AKA療法の基本的な考え方です。

ですから、AKA療法では、

なによりもまず関連痛の震源地

といえる、仙腸関節の機能異常

を解消します。すると、不思議

域の痛みが治まるのです。

また、AKA療法の効果は痛みだけにとどまりません。冷え

症や便秘・近視・耳鳴りなどの改善にも優れた効果がありま

す。そのため、最近では整形外科だけでなく、そのほかの診療科でもAKA療法を応用したい



日本人には腰痛に悩む人がとても多い

このAKA療法は、機能異常を起こした関節を、関節運動学の理論にもとづいた方法で正常に動くようにより、痛みを取り除く運動療法です。

関節に機能異常が起ると、その関節に関係する筋肉が異常な収縮を起します。

すると、痛みやこり、突つぱり、しびれといった症状になつて現れます。このよ

# AKA療法は骨盤の中央にある 体を支える要所「仙腸関節」 を中心にして押すだけ

## ▼関節内の微妙な動きが 全身に影響を与える

私たちが行っているAKA療法は、簡単にいえば、運動療法（手技療法）によって、障害を起こしている関節内部の動きを回復させ、痛みを取り除く治療法です。

そもそもAKAとは、英語のArthro Kinematic Approachの略で、和訳すると「関節運動学的アプローチ」となります。おそらく関節運動学といつても、みなさんには、あまりなじみがないかもしれません。そこで、まずは関節運動学について説明しましよう。

ひと口に関節の動きといっても、単純に筋肉が骨を動かしているのではありません。骨と骨の結合部には滑膜関節があり、その内部がきちんと働くことで、初めて関節は動きます。

この滑膜関節は、関節包とい

う膜で覆われています。その中では、骨の先端が軟骨になつておらず、骨どうしはじん帯でつながっています。また、関節包の中は、滑液という潤滑油で満たされており、骨どうしの摩擦や引っかかりを防いでいます（五〇ページの図を参照）。

つまり、関節運動とは、このような関節包の中で行われる微妙な動きのことなのです。

この関節包内部の運動は、大きく一種類に分けられます。

一つめは、関節の遊びです。

関節内で骨と骨の結合がゆるんだ状態を、遊びといいます。例えば、指をピンと伸ばすと骨と骨がピッタリくつき、うまく動かせなくなります。関節に遊びという余裕があつて、初めて関節を動かせるのです。

二つめは、構成運動です。これは、骨を動かすことによつて起ころる関節内の運動を指します。その種類は無数にあります

が、基本は滑り、回転、回旋です。これらが組み合わさつて、関節のさまざまな動きが可能になります。

もし、関節包内で遊びがなくなり、滑り、回転、回旋の構成運動がうまくできなくなると、関節の働きに障害が起これります。その結果、整形外科領域の痛みやしびれなどの症状が現れるのです。

ただし、関節が機能障害を起こしたからといって、その部分だけに症状が現れるとはかぎりません。むしろ、機能障害を起こした関節から離れたところに症状が現れることが少なくないのです。それは全身の筋肉が、

住田憲是

関節の機能障害に影響を受け、異常収縮（筋スパズムという）を起こすためです。この筋収縮の強いところは全身どこにでも痛みを感じます。特に、障害関節から遠いところに出る痛みを関連痛といいます。

## ▼ハ割は仙腸関節が原因

このような関連痛を招く関節は、脊柱（背骨）にいくつかありません。むしろ、機能障害を起こした関節から離れたところに症状が現れることが少なくないのです。それは全身の筋肉が、

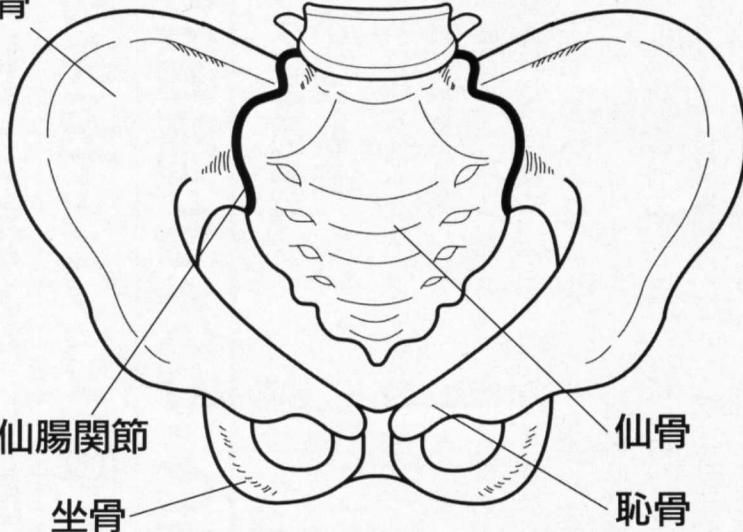


AKA療法を行う住田先生

## 仙腸関節のしくみ

●

腸骨



仙腸関節

仙骨  
恥骨

腰椎を支える骨盤の中央にあるのが、仙腸関節。腰の中央で仙骨と腸骨が結合している部分で、ふだんから重い体重を支えている。仙腸関節には、遊びが2~3ミリあるが、中腰になって重い物を持ったりすると、仙腸関節に異常な負荷が加わり、関節面が少しづれて、固定され遊びがなくなると機能障害を起こす。

つて、仙腸関節はAKA療法にとつて、最も重要な関節といえます。仙腸関節は、腰の中央で仙骨と腸骨が結合して、重い体重を支えています。ここに全身の重心がかかるため、機能異常を起こしやすいのです。仙腸関節には、遊びが2~3ミリあり、動きのほとんどは関節包内の運動だけです。しかも、仙腸関節を保護しているじん帯

はとても強革<sup>きょうじん</sup>で、骨そのものの動きはほとんどありません。ところが、中腰になつて重いものを持つたりすると、仙腸関節に異常な負荷が加わり、関節面が少しねじれた状態になります。すると、仙腸関節はねじれた状態のまま固定され、遊びがなくなってしまいます。これが、関節が機能障害を起こした状態です。

こうなると、仙腸関節に関係

する筋肉が異常に収縮します。しかも、仙腸関節は体の中央にあり、上半身と下半身の筋肉が関係している異常な筋肉の収縮の影響は、腰・首・肩・ひじ・ひざなど全身に及びます。

私は二十数年間、AKA療法を行っていますが、これまでの経験からいって、整形外科の痛みを訴える患者さんの八〇%は、仙腸関節に機能異常を起こしています。ですから、腰痛はもちろん、ひざ痛や肩こり、ひじ痛の人でも、AKA療法で仙腸関節の内部の動きを正常にし、回復させれば、レントゲンやMRI(磁気共鳴断層撮影装置)でヘルニアや狭窄、軟骨のすりへりによる痛みといわれているものでも完全に解消できるのです。

AKA療法の手技には、骨と骨の間を広げる「離開法」、骨と骨を反対方向に動かす「滑り法」、関節の運動を利用して硬くなつた関節を動かす「凹凸の法則」など、さまざまな技術があります。これらを組み合わせ、各関節の機能異常に応じて治療を行っていくのです。

仙腸関節の機能異常による痛みは、AKA療法を1~2回受けなければ、たいてい3週間以内に治ります。ただし、仙腸関節炎(単純性)を起こしている場合は、月1~2回のAKA療法を3カ月ほど続けなければなりません。また、再発をくり返す仙腸関節炎(特殊型)を起こしている場合は、定期的な通院が必要です。

### ▼▲▼治療は痛みもなく ▼数分で終わる

もともとAKA療法は、リハビリテーションの治療手段として発達しました。ですから、その治療法は関節を一見、手で軽く押さえるだけの簡単な愛護的なものです。荒々しく力を加えることはしないので苦痛もなく、治療時間も数分ですみます。

では、なぜ、手で軽く押さえただけの治療で、仙腸関節を中心とした関節の機能異常を正すことができるのでしょうか。実は、簡単なように見えて、AKA療法では非常に高い技術が、治療者に求められます。ともに、関節の遊びはわずか2~3ミリしかなく、治療者は、経験をもとに指先で関節の機能異常の状態を察知しなければならないのです。

AKA療法の手技には、骨と骨の間を広げる「離開法」、骨と骨を反対方向に動かす「滑り法」、関節の運動を利用して硬くなつた関節を動かす「凹凸の法則」など、さまざまな技術があります。これらを組み合わせ、各関節の機能異常に応じて治療を行っていくのです。

仙腸関節の機能異常による痛みは、AKA療法を1~2回受けなければ、たいてい3週間以内に治ります。ただし、仙腸関節炎(単純性)を起こしている場合は、月1~2回のAKA療法を3カ月ほど続けなければなりません。また、再発をくり返す仙腸関節炎(特殊型)を起こしている場合は、定期的な通院が必要です。

# A K A 療法なら腰痛の八割に

## 効きギックリ腰も治ると、全国の医師も次々と行いだした

### ▼ギックリ腰の痛みもその場で軽快

整形外科領域の痛みを訴える患者さんに、最も多く見られる症状は、腰痛です。一説によるところ、腰痛人口は、全国で三〇〇〇万人に上るともいわれています。

ひと口に腰痛といつても、実にさまざまです。急激な痛みで動けなくなるギックリ腰、腰椎の椎間板がはみ出し神経が圧迫される腰椎椎間板ヘルニア、腰部の脊椎管が狭くなつて神経が障害される腰部脊柱管狭窄症、そして、中には原因不明ではつきりした診断をつけられない腰痛まであります。

これらの腰痛は、MRI（磁気共鳴断層撮影装置）などの画像による変化によつてつけられた病名と関係なく AKA 療法（くわしくは四八ページ参照）で仙腸（せんじょう）腰椎捻挫と呼ばれ、その中の八

五%の人は痛みが解消します。ですから、腰痛で悩んでいる人には、ぜひ AKA 療法をおすすめします。

特に、ギックリ腰のあとに何年間も腰痛が慢性化した人に、AKA 療法は最適な治療法といえるでしょう。

腰痛は慢性化しやすく、長期にわたつて苦しんでいる人も少なくありません。そのような腰痛の慢性化を引き起こすきっかけになるのが、思いがけない痛みで身動きの取れなくなるギックリ腰です。

ギックリ腰の痛みは、「魔女の一撃にやられた」と表現されるほど強烈です。きっとみなさんの中にも、中腰で重い荷物を持つたときなどに、ギクッとした急激な痛みに襲われた経験のある人がいることでしょう。

一般的な俗称で、整形外科では

部は椎間板ヘルニアが含まれてゐるといわれています。なぜ、そのような名称で呼ばれているのかといふと、整形外科医では、腰椎の異常にだけ痛みの原因を求め仙腸関節に根本原因があることがあまり知られていないからです。

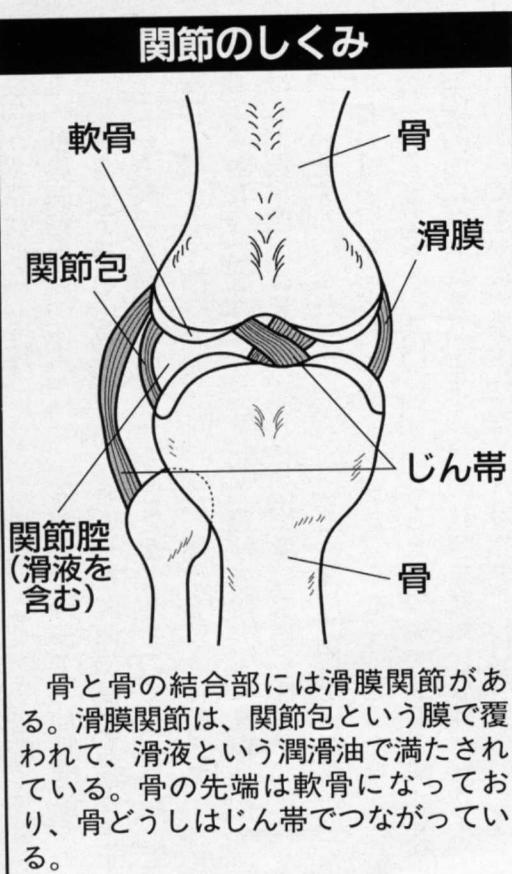
ほとんどのギックリ腰は、中腰の状態で仙腸関節に過剰な負荷がかかつたときに起こります。中腰の姿勢は、仙腸関節が一番ゆるんでいる状態なのです。

もし、ギックリ腰の激痛は消えたのに、数年にわたつて慢性的な痛みが残つている人は、仙腸関節の機能異常を正さないと、痛みが一生続くことになります。

### ▼手術せずに治る痛みが多い

また、病院などで腰椎椎間板

住田憲是



が、その体勢で体をねじつたり、体の左右のバランスがくずれたりすると、仙腸関節に機能異常が起ころう。

実際、私のクリニックでも、ギックリ腰が治らなくて困つている患者さんに、仙腸関節に AKA 治療を行うことがよくあります。すると、患者さんの腰痛はその場で半減します。

もし、ギックリ腰の激痛は消

えたのに、数年にわたつて慢性的な痛みが残つている人は、仙

腸関節の機能異常を正さないと、痛みが一生続くことになり

## AKA療法で治るさまざまな病気



ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症と診断された人も、一度、AKA療法を受けてみたほうがいいでしょう。なぜなら、病院で手術が必要といわれた重症の人で、AKA療法を何回か行うだけで、完治することが少なくないからです。

腰椎椎間板ヘルニアは、椎間板の中から髓核という部分が飛び出して、神経根が圧迫され、炎症を起こして強い痛みを発する病気です。腰部脊柱管狭窄症は、腰の脊柱管が狭くなつてその中にある神経を障害して痛みが出る病気です。症状の軽いうちは安静にしたり、けん引療法

という腰を引っぱる治療法を行います。それでも症状が改善せぬ、レントゲン撮影やMRIでヘルニアの大きな突出が認められたり、脊柱管が非常に狭くなつていると、手術を行うことになります。しかし、それらの変化がMRI上であつても本当に神経が障害されていることは少ないのです。手術をして画像上は改善しても痛みが取れない人は多くいます。

そのため、多くの患者さんは手術を受けることなくヘルニアや狭窄症を治したいと思つています。

私のクリニックには、大病院元国立南大阪病院理学診療科医長の博田節夫先生によると、大病院で腰椎椎間板ヘルニアと診断され、手術を嫌つてAKA療法を受けにきたヘルニアの患者さん四六名のうち、神経根が圧迫されて本当に手術の必要があつたのはたつた三名で、残りの

患者さんは仙腸関節炎だったといいます。私の治療経験もほぼ同じで、手術が必要な人は全体の一〇%にも届きません。

ちなみに、手術が必要なのは、AKA療法に反応がなく、しかもレントゲン撮影やMRIの検査での異常と、神経が障害されている症状が完全に一致している患者さんです。

その場合は、本当に神経が圧迫されて痛みが生じているの

診断された人も、一度、AKA療法を受けてみたほうがいいでしょう。なぜなら、病院で手術が必要といわれた重症の人で、AKA療法を何回か行うだけで、完治することが少なくないからです。

そして、こうした患者さんに仙腸関節のAKA療法を三～六回行うと、何事もなかつたかのように痛みが消えてしまうことが多いのです。

AKA療法の創始者である、元国立南大阪病院理学診療科医長の博田節夫先生によると、大病院で腰椎椎間板ヘルニアと診断され、手術を嫌つてAKA療法を受けにきたヘルニアの患者さん四六名のうち、神経根が圧迫されて本当に手術の必要があつたのはたつた三名で、残りの

患者さんは仙腸関節炎だったといいます。私の治療経験もほぼ同じで、手術が必要な人は全体の一〇%にも届きません。

現今、整形外科はもちろん、ほかの診療科の医師たちの間でも、AKA療法を治療に活用しようという動きがあります。今後さらに、関節の機能異常とさまざまな病気の関連性が、明らかにされるでしょう。

で、腰椎椎間板ヘルニアや狭窄症の手術をすすめられたものを受けられるのがいやで、AKA療法を最後の頼りとばかりに来院される患者さんがおおぜいいます。

なお、AKA療法がいくら優れた新療法といつても、あらゆる整形外科的な痛みを治せるわけではありません。AKA療法で効果が期待できるのは、関節包内部の動きに異常が起つている場合です。AKA療法で反応のない人は、ほかの原因が考えられます。

例えば、腫瘍や感染症、内臓の病気からくる痛み、骨折などの外傷などです。これらが痛みの原因である場合は、ほかの治療を受ける必要があります。

もつとも、AKA療法については、まだ未知のところも多く、薬で治らない高血圧、心臓神経症、自律神経失調症などにも効果があるのではないかとも期待されています。

### ▼▲▼薬の無効な難病にも効果が期待される

で、手術で異常を取り除かなければなりません。

# 難治のしびれも治ると今注目のAKA療法が得意な専門医

## のいる全国の病院リスト

▲患者さんは横になつて  
いるだけでいい

AKA療法は、腰痛をはじめ、肩こり・ひざ痛・ひじ痛・足のしびれに優れた効果を發揮するほか、最近では、メニエール病などの耳の病気や、目のシ

ヨボつきといった視力障害にも著効を示すことがわかつてきました。もし、病院で治療を受けても治らない痛みに悩んでいたり、原因不明の不快症状があつたりするようなときは、一度、AKA療法を受けてみるとよいでしょう。

AKA療法が、整形外科で行うほかの治療法に比べて優れているところは、治療のさいに苦痛がなく患者さんの体力的な負担が少ないと、効果が早く現れ通院回数が少なくてすむことです。

参考までに、AKA療法がど

のように行われるのか手順を紹介しましょう。

### ①体の前後屈、側屈

患者さんに体を前後左右に屈伸してもらい、どれくらい曲がるか、痛みはあるか調べます。

### ②SLRテスト

あおむけに寝た患者さんの足を、ゆっくり持ち上げます。仙腸関節が機能異常を起こしている場合は、左右の上部に差が生じます。

### ③ファーダテスト／ファーベー レテスト

あおむけに寝た患者さんの股関節をいろいろな方向に動かして、動き方の制限や痛みの度合を調べます。

### ④仙腸関節のAKA

横向きに寝た患者さんの腰に手を軽く押し当て、仙腸関節の内部の動きの障害を直します。

⑤症状が残っている場合

ほかの関節にAKAを行います。

②～⑤の手順を何回かくり返し、再び①の屈伸で各部の曲がりぐあいを確認すれば終了です。

### ▲AKA療法の熟練した専門医にかかるうつ

このように、AKA療法は、手技によって関節の機能異常を正す治療法です。そのため、治療者には高度な技術と知識が必要とされます。同時に、AKA療法を行うときには、AKA療法で治るのか、別の治療を行つたほうがいいのかといった、整形外科医としての適切な判断力も必要とされます。

専門医になるには、日本AKA医学会が行う筆記試験、技術試験を受験し、合格する必要があります。しかも、受験資格として、同医学会に五年以上入会する必要があるほか、学術集会への参加条件などがあります。また、認定期間は五年と定められており、定期的に資格を更新しなければなりません。

医師たちが、みずからこのような厳しい認定制度を設けていることからも、AKA療法が信頼のおける治療法であることが、おわかりでしょう。

現在、日本AKA医学会で学んでいる医師は五〇〇人、専門医は五十数人ほどです。試験のハードルが高いことから、認定を受けた専門医の数は、まだ多くありません。十分な数の認定医がそろうまでは、もう少し時間がかかりそうです。当然、技術の熟練度により効果に差が出てきます。

また、最近、日本AKA医学会の専門医でもないのに、AKA療法を行っているかのような宣伝をしている治療師などもいるので注意してください。全く効果がないか、かえつて逆に症状が悪化することがあります。

是よし かず た みす 住田 憲



京都東寺(世界文化遺産)奉納の絵画が導く万感と涅槃。

1260円(税込)

# 生きる真理

**生かされて**  
十善戒(殺生・淫・妄語・  
六波羅蜜の徳  
生きる真理  
浜田泰介 池口恵觀  
文 画

あなたは、まだ歩けます!  
歩こう 100歳まで  
『ケア・ウォーキングのすすめ』

高輪メディカルクリニック  
健康運動指導士  
からだへとリフォームしましょう。

1470円(税込)

発行 リヨン社 発売  
二見書房  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-18-2  
☎03(3511)8855 FAX03(3511)8856

## AKA療法を行う主な病院

病院名	場所	電話番号
太田外科整形外科医院	北海道小樽市	0134-62-3131
おおあさクリニック	北海道江別市	011-388-2233
望クリニック整形外科	東京都豊島区	03-3986-7889
岡田整形外科クリニック	横浜市青葉区	045-981-4511
臼田医院	長野県小諸市	0267-22-0483
廣田ペインクリニック	名古屋市南区	052-823-6800
岡崎理学診療クリニック	大阪府八尾市	0729-25-3617
矢倉クリニック	大阪市平野区	06-6701-4715
増田医院	兵庫県尼崎市	066-499-6880
ひまわり整形外科	兵庫県姫路市	0792-43-2000
こたけもり整形外科	岡山県岡山市	086-252-1237
大谷リハビリテーション病院(AKA事務局)	広島県江田島市	0823-57-3636
ほり整形外科	広島市西区	082-278-5255
おもて整形外科	山口県山陽小野田市	0836-84-7000
山北診療所	高知県香美郡	0887-54-2220
伊与木クリニック	高知県土佐市	088-828-5222
三愛病院	福岡県嘉麻市	0948-57-3268
中村博整形外科医院	福岡市南区	092-554-1700
内田内科	熊本県熊本市	096-369-7227

※全国で AKA 療法を行っている病院は、AKA 医学会のホームページ (<http://www aka-japan gr.jp/chiryo.html>) でほかにもくわしく紹介されています(約50病院)。インターネットでアクセスするか、または、わかさ編集部までお問い合わせください。なお、料金、予約制、待ち時間は各病院により異なります。



A K A 療法を行っている主な治療院のリストを上に紹介しているので、参考にしてください。いずれも、日本 A K A 医学会から認定された専門医が常勤する病院です。なお、A K A 療法は健康保険が適用されず、自費治療となります。費用は病院ごとに異なりますが、目安としては一回一万円程度です。あらかじめ、病院に問い合わせてください。

# 腰の鈍痛と頻発するギックリ

## 腰に悩んだが、一回のAKA

### 療法で痛みが消え再発もなし

#### ▼野球をしていてギックリ腰になった

埼玉県に住む斎藤陽治さん

(五十八歳・会社員)は、二〇年前、野球の試合をしているとき、急に腰の右側に力が入らなくなつたといいます。

「このときは医者にも行かず、湿布を貼つただけで、数日後には痛みがなくなりました。しかし、それから一年半後、再び、腰に異常が起こりました。それは腰にドーンとくる、今まで経

験したことのない強烈な痛みで、全く身動きが取れなくなり、救急車で病院に運ばれたのです」

検査を受けた結果、斎藤さん

はギックリ腰を起こしていることがわきました。また、一年半前にも腰に力が入らなかつたことを医師に話すと、それは、きつとギックリ腰の前ぶれだったのだろうといわれました。

このときも、湿布を貼つてしまふく安静にしていたら、数週間で痛みがなくなつたそう

す。しかし、困つたことに、それから二、三年おきにギックリ腰を起こしては、救急車で病院に運ばれることをくり返すことになったのです。

「ギックリ腰になつてからは、好きな野球もやめました。ふつうに生活することを心がけていても、中腰で重い物を持つたときや、ちょっと体をひねつたりきなどに、ドーンという激痛に襲われるのです。何度も再発をくり返すうちに、腰の痛みは慢性化し、いつも鈍い痛みを伴うようになつてしましました」

#### ▼慢性化していった腰痛が完治した

そうして今から三年前のある日、斎藤さんは、書店でAKA療法(くわしくは四八ページを参照)

について書かれた本を見つけました。その本には、仙腸関節(仙骨と腸骨をつなぐ関節)の機能異常が、腰痛・ひざ痛・肩こりなど整形外科的な痛みの多くの

急に重い物を持ち上げると腰を傷める



## わかさ 医学研究班

原因であると書かれており、ギックリ腰にも効果があると書かれてありました。

「もしかしたら、AKA療法で自分のギックリ腰を治せるかもしれない」

直観的にそう思つた斎藤さんは、本の著者、住田憲是先生の望クリニツクを訪ることにしたのです。

診療室で斎藤さんが受けた治療は、ベッドに寝たまま手足や股関節を動かされたり、腰や背中を軽く手で押さえられたりするといった簡単なものでした。ところが、たつたそれだけで腰の痛みがスーと消え、それまで痛みでできなかつた、上体の前屈や後屈もらくにできるようになったのです。

「住田先生の説明では、仙腸関節の機能異常が長く続いたため、関節に慢性の炎症が起つてゐる状態だつたのだそうです。再発を防ぐには、定期的にAKA療法を受けるほうがいいとのことでした」

以来、斎藤さんは數ヶ月おきに、AKA療法を受けています。今では、腰の痛みは完全に消え、ギックリ腰が再発することもなくなつたそうです。



スキーで腰痛になったがAKA療法で完治した

# 腰椎すべり症と診断され薬も無効の腰痛が、AKA療法ですぐ改善し二カ月後に完治

## ▼病院でも腰痛が治らなかつた

東京都に住む飛田沙代子さん

(三十九歳・主婦)は、二年前の十一月、突然、原因不明の腰痛に襲われました。

病院でレントゲンやMRI(磁気共鳴断層撮影装置)の検査を受けた結果、飛田さんは、腰椎すべり症(上下の脊椎がズレ

ている状態)と診断されました。しかし、神経の圧迫はなかったため、医師からは「本来なら、痛みが出るはずがないのですが…」といわれました。

飛田さんは、一つ思い当たることがありました。実は、高校生のときにスキーで転倒し、首と腰を傷めたことがあったのです。そのことを医師に話した

「もしかしたら関係があるかもしれません、なんともいえません」と、うやむやにされてしまいました。

結局、病院では痛みの原因を特定できず、治療のしようがないということで、飛田さんは鎮痛剤を処方されただけでした。

## ▼三回めの治療で軽快しだした

その後、半年近くたつたころ、飛田さんはテレビ番組でAKA療法(くわしくは四八ページを参照)のことを知りました。簡単な手技で全身の整形外科的な痛みをたちどころに治す整形外科の新療法だとわかり、早速、AKA療法を行う望クリニックに行つたのです。

当時、飛田さんの腰の痛みはひどく、いつも腰が曲がつて上体も前かがみになり、背すじを伸ばせませんでした。また、歩くことも困難で、就寝中は寝返

わかさ  
医学研究班

りを打つこともできず、そのため、病院から処方された鎮痛薬を飲んで、苦痛を抑えなければならなかつたそうです。

そんな状態でAKA療法を受けた飛田さんでしたが、さすがに一回の治療では痛みが完全に消えませんでした。その後、二週間おきに治療を行つたところ、三回めの治療で症状に改善の兆候が見られました。なん

と、それまでネコ背だつたのが、背すじをまつすぐに伸ばせるようになり、苦痛を感じることなく、歩くことができたのです。

この日を境に、飛田さんの腰の痛みは徐々に軽くなり、治療開始から三カ月で、痛みは完全になくなりました。

「高校時代にスキーで転倒したこと」を院長の住田憲是先生に話したら、それが仙腸関節の機能障害を招く原因になつたのだろうといわれました。しかも私の場合、仙腸関節にひどい炎症を起こしていたそうです。もつと早く、AKA療法に出会ついたら、こんなに苦しむこともなかつたのにと思います」

飛田さんは、そう話していま