

なんか20代とは違う。心も体ももう一つバツとしない日々が続いている……。

これって単なる疲れのせい？ それとも心の悲鳴？ もしも大きな病気が隠れているらどうしよう。そんな不安を抱えるMISS世代の“なんとなく不調”から脱却する方法を、武田先生にじっくり伺ってみました。

今月の
症状

腰が重い、痛い

正しい体の使い方をマスターして、腰痛をもとから治す！



今月の先生

武田スポーツ栄養クリニック
院長
Pilates Lab 代官山 福岡代表
武田淳也先生

たけだ じゅんや ●1990年、福岡大学医学部卒業。2006年スポーツ・栄養クリニック(福岡市にて)開業。日本整形外科学会認定専門医、認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会健康スポーツ医、日本ピラティス研究会会長、認定運動経リハビリテーション医、日本抗加齢学会認定専門医。

武田先生はここで診察、
カウンセリング・アドバイスしています

日本初！
ピラティススタジオ併設の医療機関
スポーツ・栄養クリニック&
Pilates Lab福岡スタジオ

●福岡県福岡市中央区東院 1-5-8 ハイビルズ 1F

●092-716-5550 毎月曜 9時~11時、14時~18時
火曜・水曜・木曜 9時~13時、14時30分~18時
土曜 9時~13時

Pilates Lab
東京・代官山スタジオ

●東京都渋谷区東比奈西 2-21-4 代官山パーク

●03-9416-1600
毎月曜~土曜 10時~21時、日曜 10時~18時
※毎通番は武田先生によるプログラムもあり

腰が痛い、腰が重たいといった不調を訴える整形外科を訪れる20代、30代の女性が年々増えています。なかには病院を何カ所回り歩いても改善しなかったり、マッサージや鍼灸に通いつつ、さらに悪化させてしまったという患者さんもいます。腰痛は腰だけでなく、体を動かすバランスをくずしたサイン。そのサインに對して、どうアプローチしていくかが大事なんです。

まずピラティスの図形を思い浮かべてみてください。いちばん上に正しい診断ができます。腰痛と口にも、原因はさまざま。椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、化膿性脊椎炎といったものから、なかに結核の転移によるものもあります。でも素外、病名のつかないものも多いです。それらはすべて「非特異的腰痛」と診断されます。まず自分の腰痛がこれに属するのを知ることからスタートです。そうして正しい診断がついたら、ピラティスの二段階に「運動・栄養療法」がきます。さらに、その上に薬剤、注射、電気治療、マッサージなどの「徒手療法」「鍼灸治療」、そして最終手段として最上層に「手術」がきます。

なかでも「腰痛」はとて重要で、しかも自分で行えます！運動といってもいろいろありますが、腰痛は心のストレスとも大きくかかわっているため、体と精神の両方に同時に働きかけるものならなおさらいいですね。たとえば太極拳、ヨガといった東洋的なものから、それらをベースに医学的に体系づけられたピラティスまで種類はいろいろ。よくヨガとピラティスって何が違うの？と思われ方が多いようですが、実際、ピラティスはヨガの影響を多く受けてつくられたものの、で似ている点が多々あります。ただエクササイズに限っていうなら、ヨガがポーズからポーズへという流れに重点が置かれるとしたら、ピラティスは常に動きの流れとリズムの中で行われます。ストレッチとともにコアマッスル(姿勢の芯)部分を鍛え、バランス力を高め、その結果正しい姿勢と体の使い方を身につけることに重点が置かれています。

腰痛は姿勢性にしろ、運動性にしろ、体へのストレスがたまるとか多いんですよ。日々の間違った体の使い方や姿勢が積み重なり、もうこれ以上、持ちこたえられないとなったとき、症状として現れます。医学的にいえば、たび重なるストレスで生じた炎症です。たとえばオフィスで長時間座った姿勢での仕事が多い場合、筋肉疲労が原因で腰痛を引き起こします。また車に乗る機会が多い人は、たび重なる微細振動で背骨と背骨の間のクッション(椎間板)がやられてヘルニアになることも。物を持ち上げるときや物を取るとき、ほうの物を取るときなど、頭つた動きから腰を痛めることも少なくありません。そうならないためにも正しい体の動かし方を知る。しかもそれらを無意識にできるようにすることが大事なんです。

アメリカの腰痛のリハビリテーションセンターでは、体のクセを直し、正しい動きを覚えさせるために、トレーナーがトランポリンにボールを投げて、患者さんが跳ね返ってきたボールをつかんで機の上に置くという動作を何度もチェックしながら指導していました。こうして覚えたい正しい動きは一生忘れません。もちろん腰痛の再発予防にも効果絶大。早く覚えたいなら早いですね。

腰の不調が長引いている、同じ部位が繰り返して痛む、下肢のしびれ、という症状があったら、MRIやレントゲン、注射といった西洋医学アプローチに加え、正しい姿勢や、体の動かし方にも注目してみてください。腰痛は体が本来持っている力を呼び戻す「メンテナンス」かもしれません。

東洋的対処法

呼吸が整えば、心が変わる！体が変わる！

正しい姿勢と、正しい呼吸はワンセット。呼吸で正しい姿勢や体の動きを導き出すことで、筋肉や神経をほぐすことができる。ちなみに「ヨガは腹式呼吸で、ピラティスは胸式呼吸」などと決めつけないことが大切。その時々々の体の状況に応じたオプティマル(最適な)横隔膜呼吸ができるようになることでリラックスしたり、頭をスッキリさせたり、自律神経を少しでも自らコントロールできるようになると生活がより心地よくなる。

ワンポイント！いい先生の見分け方

変に西洋医学を批判して、自分がやっている専門分野だけに引きずり込もうとする先生はちょっと危険。正しい姿勢や体の使い方まで聞いてくれる先生なら安心。

西洋的対処法

より正確な診断を望むならMRIは大きな味方！

腰痛で整形外科を訪ねた際、問診→身体診察→検査(画像検査、血液、尿検査)と進むのが一般的。ただしレントゲン撮影で非特異的腰痛と診断されても、MRIを撮ってみると椎間板ヘルニアだったというケースも少なくない。ちょっとでも不安がある場合は、最初からMRIの検査ができる病院を受診するのも一つの手。

ワンポイント！いい先生の見分け方

何事もコンパニオンが大切。体の使い方ももちろん、ウエイトコントロール、筋トレ、食生活、寝具、注射などを上手に組み合わせて指導してくれる先生なら頼もしいですね。