

連載 関節の通り道 (1)

2016/09/30掲載 (北見市/健康・本紙連載)

理学療法士・男性の解説交え 北見地域でも注目の新治療法 「関節ファシリテーション」

肩こり、腰痛、膝の痛みを改善する新しい治療法「SJF（関節ファシリテーション）」が北見地域でも注目され始めた。今年7月、北見市の北斗病院で開かれた研修会に地元の理学療法士、作業療法士が参加。治療の力ギとなる「関節の通り道」について学んだ。SJFとは、関節の通り道とは一同病院リハビリテーション科主任で理学療法士の男性の解説を交え、シリーズで紹介する。

開発者の宇都宮 初夫氏迎え 道東初の研修会で地元関係者が学ぶ 肩こりや腰痛、ひざの痛みを解消

聞きなれない「関節ファシリテーション」という言葉。単語の頭文字を並べるとSJFとなる。「関節の動きを容易にする」という意味だ。

肩こり、腰痛、膝の痛みのような体の痛みは、関節の動きに影響されて起きることがあり、関節の動きを改善することで解消されることが数多くあるという。



関節の通り道を学んだ7月のSJF研修会

人間の体には約200の関節がある。ひと口に肩の関節、手の関節といっても、そこには複数の関節が互いに作用しあって体の動きを円滑にしている。

例えば手。手首から指先までに合わせて28カ所に関節がある。肩を持ち上げるだけでも、鎖骨、肩甲骨など周辺の関節が同時に動くことになる。肩をまわす、上げ下げするといった動きの違いで働く関節とその動く範囲も異なる。一方、膝や肘のように、ひとつの関節が大きな動きを支えているところもある。

体の動きと関節のかかわりについて、男性は「関節の動きが悪いと、筋肉が緊張し、こりや痛みの原因になります。関節の動きを改善すると症状が解消されることがたくさんあります」という。

関節の通り道は、関節の動きを改善するのに欠かせないポイント。「関節には本来動くべきルートがあります。鉄道のレールのように、定まった道。この道を通るように関節を動かすと、関節は正しい動き方をするようになります」と男性は解説する。

7月に同病院で行われた研修会は、関節の道を通すことで体の動きがどう

連載 関節の通り道 (2)

2016/10/06掲載 (北見市 / 健康・本紙連載)

理学療法士・男性の解説交え 関節に共通した仕組み 「近づけると、動きが軽くなる」

人間の体がスムーズに動くのは「関節のおかげ。関節には共通した仕組みがあります」と理学療法士の男性。ひざの関節を例にあげると…。

定まった軌道に沿うと軽くスムーズな動きに

関節は骨の片方が凸面、片方が凹面になっている。ふたつの面はそれぞれ軟骨で覆われていて、軟骨と軟骨を包むように「関節包」という袋がある(図参照)。

関節包の中には「滑(かつ)液」という液体が蓄えられていて、潤滑油の動きをする。滑液が十分あると、軟骨は滑りやすく関節がよく動くが「凸面と凹面を近づけて滑液に軽く圧力を加えると、関節はいっそう軽く動くようになります」と男性。



ひざ関節の仕組み

「バナナの皮を踏むと滑って転ぶことがありますよね。踏んだ時の圧力で滑りやすくなるからで、これによく似ています」。指先を片方の手でつまんで手首のほうに押しながら力を抜くと、関節が動きやすくなる感覚がわかるという。

もうひとつ、大きな特徴がある。それが関節の通り道だ。「それぞれの関節は軌道が定まっていて、その軌道の通り動かすと軽くスムーズに動くようになり、関節の動く範囲も広がります。軌道から外れると筋肉のこりや痛みにつながっていきます」

滑液が十分にあることで、関節は本来の軌道「関節の通り道」を通りやすくなる。

-つづく- (栗)

連載 関節の通り道 (3)

2016/10/10掲載（北見市／本紙連載）

理学療法士・男性の解説交え 西暦2000年になって明らかに 「1回たどると、可動域が広がる」

関節の通り道はどこにあるのか。理学療法士の男性が、ひざ関節を例に、骨格の模型で解説してくれた。

ひざ関節の通り道は？

ひざは動く範囲の広い関節で、通常は伸ばした状態から完全に折りたたむまでの範囲を動く。

ひざを伸ばした状態から90度まで曲げる間は、つま先がまっすぐ前を向いた状態で曲がる。その位置からは、つま先が内側、かかとが外側を向くようになりながら曲がっていく。

「曲がりきった状態では、かかとがお尻の外側、股関節の外側にくるようになります」と男性。

ひざ関節の通り道は、かかとが外を向きながら曲がるような道を通る。軌道（通り道）の幅は数ミリという狭い範囲だが、「この道を軽い力で1回たどらせてあげると、ひざの可動範囲は広がります」

逆に関節の通り道を通らない動きをすると、動く範囲が狭くなり、動かしにくく痛みが起きることもあるという。



(1)90度まではつま先は前を向いている

関節の通り道があることが分かったのは、2000年になってから。関節内の動きを研究する関節内運動学によって詳細が明らかになってきた。

「IT技術が進んで関節内部の動きを立体的に観察できるようになってからです」と男性は解説する。

—つづく—(票)

連載 関節の通り道 (4)

2016/10/12掲載（北見市／本紙連載）

理学療法士・男性の解説交え

「関節の機能に特徴があります」と理学療法士の男性は言う。自ら動くことはなく、動かされると動くという特徴。「関節は自分では動かず、筋肉が縮むことによって動きます」

腰の関節機能障害がひざに影響を与えることも 関節の特徴は「動かされると、動く」

このため、関節の通り道を通すには、関節内運動学を学んだ理学療法士に動かしてもらった必要がある。

肩が上がらない、足腰が痛い、首が回らない、口が大きく開けられないなど、動きにくさの原因には関節機能障害がかかわっていることが多い。

「この場合、関節の通り道を通して関節を動きやすくすることで機能障害を改善できます」

この治療技術は米国の物理医学科という日本にはない医療分野で進められてきた。

北見市で7月に開かれた研究会で講義と実演を行ったSJF学会の宇都宮初夫理事長は、治療技術「関節ファシリテーション」の開発者。

日本人で米国物理医学専門医の試験に最高点で合格した博田節夫医師とともに、1980年代から関節の通り道の研究を進め、テレビでも紹介された関節運動学的アプローチという技術を開発。2000年に入り、この技術に新しい理論を加えてSJF（関節ファシリテーション）という新たな治療技術を確立した。

すでに東京都、大阪府など大都市圏ではSJFを治療に取り入れる医療機関が増えており、道内でも札幌市を中心に増加している。

関節障害は「背骨、鎖骨、手のひらのように小さな動きしかしない関節に機能障害が起こりやすい」と男性は言う。

例えば「ひざが動かしにくい、痛いといった症状が腰の関節機能障害が原因で起きることもよくあります」。



関節障害が起こりやすい腰の関節

連載 関節の通り道 (5)

2016/10/24掲載（北見市／本紙連載）

理学療法士の男性の解説交え

硬いから痛くなるのではなく「痛いから硬くなる」

レントゲンには写らない関節の動き

こりや痛みの原因と効果的な治療

関節内運動学を学んだ北見北斗病院の理学療法士の男性は「硬くなるから痛いのではなく、痛いから硬くなるのです」と言う。こりや痛みの原因がどこにあるのかを示している。

関節が本来の通り道から脱線した動きをすると、関節機能障害が起こり、筋肉が硬くなり、痛みやこりという症状が現れる。

医学では関節機能異常が起きている筋肉にはストレッチは禁止されている。「硬い筋肉を力で伸ばしても効果はなく、悪化するケースがあるからです」と男性。「原因をつかんで治療する必要があります」

こりや痛みの中には、骨の異常、関節の異常だけでなく、関節の通り道を脱線したために起きる関節機能障害がある。

関節機能障害の症状は、痛みやこり、柔軟性の低下だけではない。「腫れ、しびれ、冷感、目のかすみ、耳鳴りなど、ほかの病気の症状とよく似ていて、症状の出る場所も原因のある関節と離れていることもあります」と男性。

さらに、関節機能障害を引き起こす「脱線した動き」は、その範囲が2、3ミリという狭い範囲の動きのため、レントゲンで投影するのは難しい。

「『異常はありません』と医師に言われても症状が改善していないことがあると思いますが、原因が関節機能障害というケースがとても多いのです」と男性は指摘する。

関節ファシリテーションという治療技術で関節の通り道を正しく通してやることで、関節の可動範囲が広がり、こりや痛みが改善するケースは多いという。「その場合、原因が関節の通り道にあった、といえます」と男性は言う。



関節の動きを改善する治療。関節の通り道を1回、通すだけでひざの可動範囲が広がった。

連載 関節の通り道 (完)

2016/11/01掲載 (北見市/本紙連載)

理学療法士の男性に聞く

なぜ、関節ファシリテーションか

「治療の即効性が最大のメリット」

ほかの病気が関節の機能障害か判断しやすい

－男性にとって関節の通り道とは

「SJF (関節ファシリテーション) 治療法に出あって、関節運動学など学んで治療をしてきたことで、関節の不思議と治療の即効性に驚きました。生涯この治療法を使った仕事をしていきたい」

－理学療法士、作業療法士の現状は

「理学療法士は現在、国内で12万人を超え、年間1万人のペースで増加しています。理学療法士、作業療法士は物理医学科の治療者ですが、日本には物理医学科の分野がなく、仕事の重点がリハビリテーションといわれる機能訓練に置かれています」

－関節ファシリテーションの役割

「SJF治療で関節の通り道を1回、たどらせることで患者には痛みもなく、短時間で症状が改善されます。腰の関節の機能障害の治療で症状が消えることが多いことも分かってきました。関節に原因がある症状かどうかはすぐに分かるので、そうではない病気との区別を早くつけることができます」

－早く判断できるという点にどんなメリットがありますか

「医療、福祉分野の国の経済的負担は増えています。これが個人にも及んでいきます。早く適切な治療ができれば国、個人の経済負担を軽くすることにつながります」

－症状のある人はどうすれば？

「手が上がらない、首や肩にこりがある、体が動かしにくい、腰や膝の痛み、痺れるという症状がある人、なかなか改善しない人はSJFの治療をお勧めします。SJFで対応できない病気の場合もあるので外来の医師にぜひ相談してほしい」

◇問い合わせ = 関節ファシリテーション学会北見網走ブロックの北見北斗病院 (TEL 0157-23-3225) へ。

－完－ (粟)