

Q ひどい肩こりが続いている。背後に別の病気があるのか

三十五歳、女性。ひどい肩こりが続いています。若いときから肩こりはあったのですが、運動やマッサージ、鍼治療などで対処してました。しかし、ここ半年くらい、とくにひどくなってきました。頸から肩、背中にかけて慢性的なこりを感じます。週に三回のスポーツクラブ通いと週に一回のマッサージ、月に一、二回の鍼治療は続けていますが、これらのセラフケアでは一時的には少し軽快しても、一日ですぐにもとのように肩がこってしまいます。仕事はデスクワークが中心なので、それによるストレスも一因だと思えますが、こんなにも改善しないのは、背後に何か別の病気でもあるのだろうかと心配です。ひどい慢性的な肩こりで考えられる病気にはどのようなものがあるのでしょうか。

(東京都 K・N)

A 仙腸関節を中心とした関節の機能異常か炎症と思われる

肩 こりは単純な病気と思われてるわりには完治しにくいものです。整形外科へ行くとMRI（磁気共鳴画像）、エックス線などを撮り、その原因をヘルニアとか老化、頸椎が垂直化しているためなどといわれることが多いのですが、それらの画像上の変化があってもまったく肩こりのない人も多々あり、画

像所見と症状が一致せず、その根本原因がよくわかっていないからです。

以上のことは肩こり以外にも腰痛、ひざ痛などの整形外科的な痛みについてもあてはまり、この分野に民間療法が多く繁栄している現実を招いています。このような混沌とした運動器の痛みの分野に、最近AKAという診断と治療

を兼ねた方法が発見されました。

AKAとは、正確には「関節運動的アプローチ」といいます。これは「関節運動学に基づく治療法で、関節の遊びおよび関節面のすべり、回転、回旋などの関節包内運動を改善する手段」と定義される最新の手法による治療技術です。

この技術は当初、かたくなった関節を治す目的で、リハビリの治療法として開発されたのですが、その過程で痛みやこりに対して著しい効果を示すことがわかり、現在ではその診断・治療法として知られています。

関節の内部の動きが正常に動かなくなった状態を関節機能異常といいますが、これからの中心部にある関節、たとえば仙腸関節や肋椎関節などにおこると、その関節の周囲ばかりでなく遠く離れた予想もしない部位にまで痛みやこりを生じます。これを、こりなども含めて関連痛といいますが、この症状はAKAで関節を正常に動くようにするととれてしまいます。

前医でエックス線やMRIなどの画像の変化によって、椎間板ヘルニアとか変形性脊椎症、変形性股関節症、ひざ

関節症などといった疾患によるといわれた痛みやこりも、AKAでとれることが多く、私の経験では腰痛、ひざ痛、肩こりなど整形外科で見られる痛みやこりをともなった疾患の80%は病名に関係なく改善されます。

したがって、これらの痛みやこりの原因の多くは、画像の変化部位ではなくその個所とは遠く離れた関節の機能異常が真の原因でもあることがわかってきました。いろいろな関節にAKAを行った結果、腰の中心にある仙腸関節は、動きの非常に少ない関節で機能異常をおこしやすく、そのこりを含めた関連痛は、ほぼ全身におよぶことがわかりました。

相談者は、同一姿勢を長くするとこりが増強するようです。なので、仙腸関節を中心とした関節の機能異常か炎症によるものがいちばん考えられます。私の経験では、従来の肩こりの治療は、すぐ再発し、一時しのぎが多いのですが、仙腸関節をAKAで治療すると、その関節に特殊な炎症のないかぎり日常生活を守っていただければ、ほとんどは再発も少なく治療できます。患者さんには、肩こりの原



因を明確にするためにもまずAKAを試すことをおすすめします。AKAに反応すれば関節原性の肩こりといえます。まれにAKAに反応しない場合もありますが、そのときは、悪性腫瘍、内臓の疾患、精神的なものなどが疑われますので、精査が必要となります。

回答者

望クリニック
整形外科
院長
住田憲是
すみた かつよし



〒171-0022 豊島区南池袋3-9-7 HI池袋ビル1F
☎03-3986-7889