

新しい腰痛の診かた・治しかた “Swing- 石黒法”



— 全身に及ぶ仙腸関節機能障害 —

石黒 隆 (いしぐろ整形外科院長)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDF だけでなくスマホ等でも読みやすい HTML 版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML 版のご利用に当たっては、PDF データダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から 3 営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することで HTML 版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶ 登録手続

はじめに	p2
1. 仙腸関節は全身の症状に関与	p4
2. Swing- 石黒法について	p9
3. 首, 肩, 上肢の症状	p11
首の痛み, 腕の上がりが悪く手に力が入らない, 首下がり症	
4. 腰・背部と下肢の症状	p15
腰, 臀部と鼠径部痛, 変形股関節症, 膝関節の痛み, 成人脊柱変形, 骨粗鬆症性椎体圧迫骨折の疼痛	
5. 小児の仙腸関節機能障害	p26
側弯症, 体育坐りやしゃがむのが苦手, 単純性股関節炎	
6. 本法施行後の予防	p30
まとめ	p31

▶ HTML 版を読む

日本医事新報社では、Web オリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

はじめに

全国で腰痛に悩んでいる人は3000万人いるとされる。受診すると画像所見から変形性脊椎症，腰部脊柱管狭窄症，辻り症，椎間板ヘルニアなどと診断をされることも多いが，痛みやしびれの原因はひとつだけではない。仙腸関節による症状は全身に及び，日常生活動作での支障は大きい。

新しい仙腸関節機能障害に対する授動術 (Swing-石黒法)¹⁾²⁾ から，多くの痛みやしびれが仙腸関節と関わっていることに気づかされた(図1)。痛みやしびれから解放されるとその後の人生は変わる。改善した患者の感想は，「たったあれだけで，すごい!」「全然違う」「マジックみたい」など表現は様々である(図2~4)。

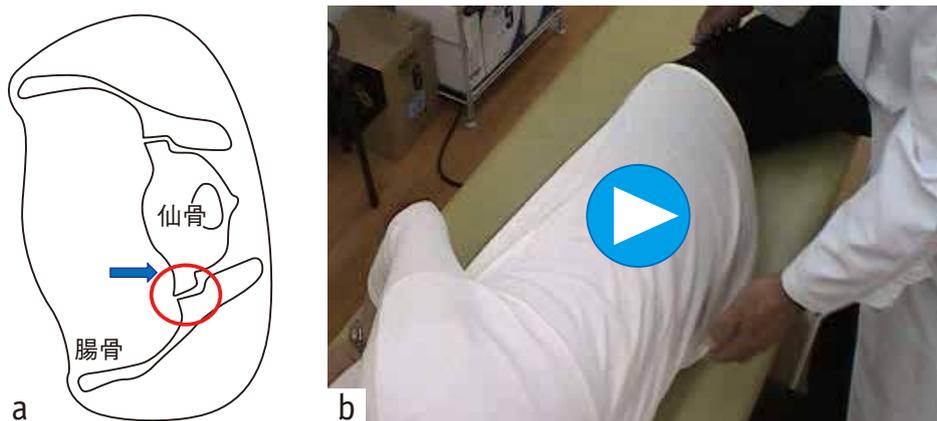


図1 Swing-石黒法

a: 臀部の負荷がかかると下の仙腸関節後面が開く(赤丸)。上の股関節を伸展すると前方にズレた仙骨が後方に滑る(青矢印)。

b: 実践: 側臥位でリラックスしてもらい，上の股関節を軽く伸展して壁にぶつけるようにする。この壁にぶつかる感覚が重要である。

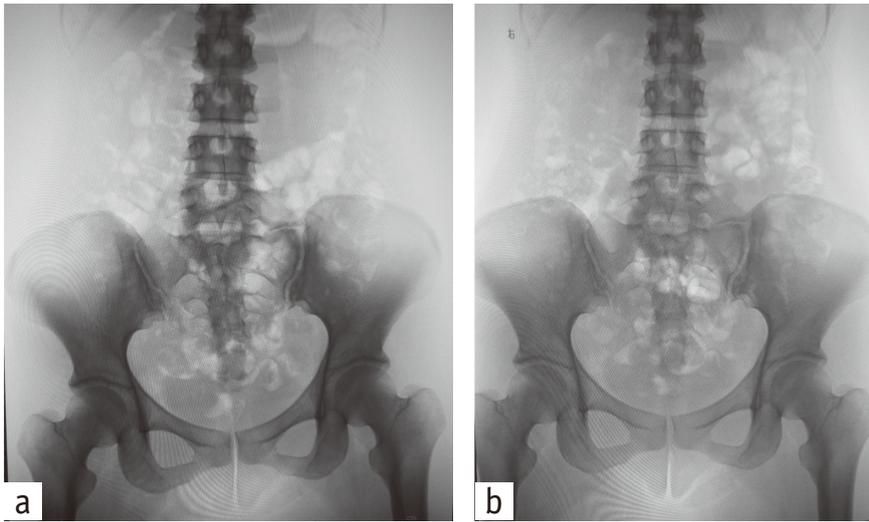


図2 29歳, 女性, 交通事故(追突した側)

主訴: 腰痛, 頸部痛。

a: 初診時のX線所見。骨盤の歪みが顕著であった。

b: 本法施行直後に, 劇的に症状と歪みが改善した。

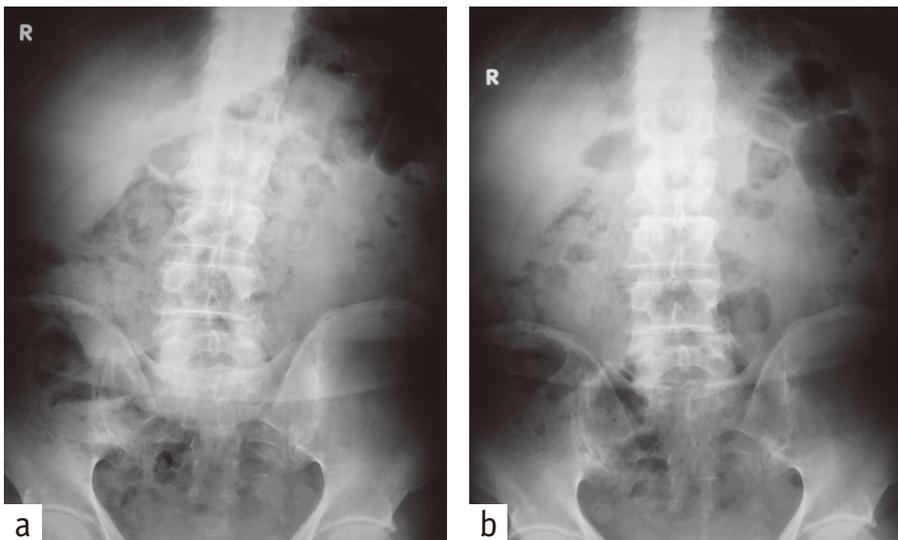


図3 76歳, 男性, スポーツ愛好家

主訴: 腰痛, 真っすぐ走れない。

a: 初診時のX線所見。骨盤の歪みがみられた。

b: 本法施行直後のX線所見で歪みは解消された。痛みはなく, 真っすぐ走れるようになった!

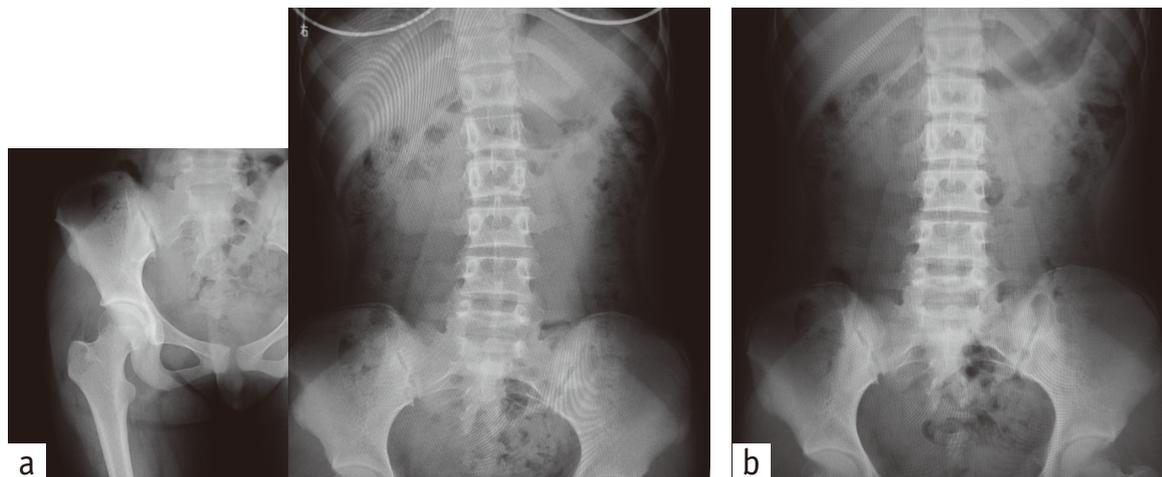


図4 13歳, 女児

主訴：右股関節痛

a：初診時のX線所見。骨盤の歪みがみられた。

b：本法施行直後のX線所見。歪みは改善され、疼痛はなくなった。

1. 仙腸関節は全身の症状に関与

人間の体において要となる部分は腰で、上半身と下半身を支えているのが仙腸関節である(図5, 6)³⁾。車でたとえるとサスペンションにあたり^{4)~9)}、スピードの出る乗り物には必ず衝撃緩衝装置(サスペンション, ダンパー)が装備されている。サスペンションに問題があると衝撃を受け、ハンドル操作が難しく、危険でゆっくり進むしかない(図7)。人の場合も同じで、仙腸関節に強い異常(不適合)があると支えを必要とし、ゆっくり歩くことになる。

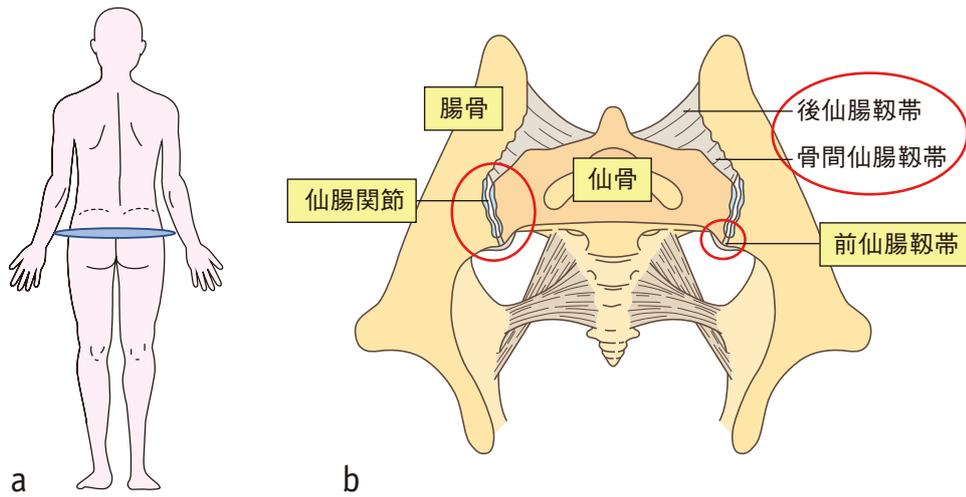


図5 仙腸関節の解剖図

a: 楕円が仙腸関節の高位。

b: 仙腸関節の冠状断面。後方の靱帯組織，仙腸関節，前仙腸靱帯を赤丸で示す。
(文献3より作成)

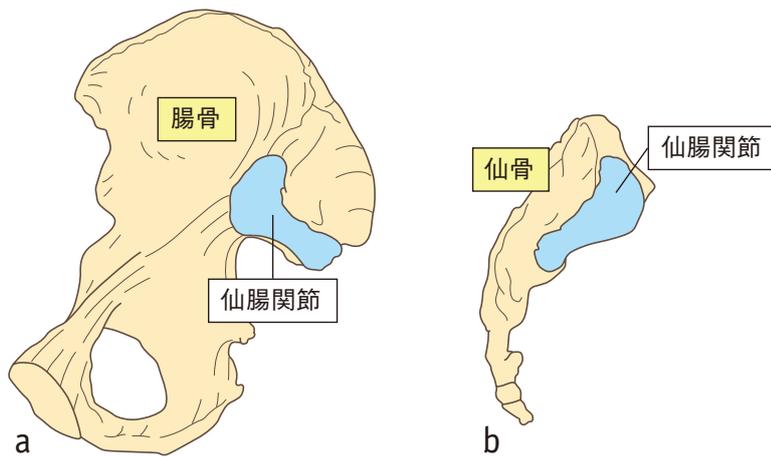


図6 仙腸関節

a: 寛骨の内側面と腸骨の仙腸関節。

b: 仙骨の外側面と仙腸関節。
(文献3より作成)

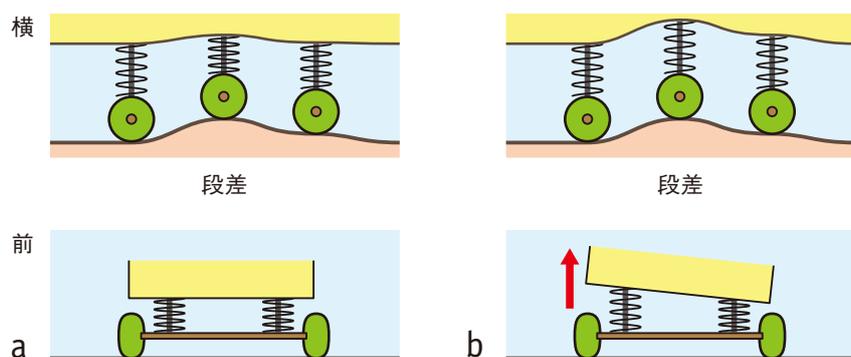


図7 車のサスペンション

a: 正常な場合で、段差を乗り越える時の衝撃が少ない。

b: サスペンションが故障した側は、段差で衝撃を受け止められず跳ね返り(赤矢印)が大きい。

1 仙腸関節

仙腸関節は後方の強靱な靭帯組織と前方の関節面から構成され、仙腸関節の関節面は腸骨側が線維軟骨で凸、仙骨側が硝子軟骨で凹である⁹⁾。仙腸関節の関節面は人の親指くらいの大きさで、わずかな動きしかないが後屈時にはしまり、前屈時にはゆるんでいる^{3)6)~16)}。

ゆるむ位置(坐位)では仙腸関節の腸骨関節面に対し仙骨関節面が下方に移動し、骨盤腔が開き腸骨稜がしまる。しまる位置(立位)では腸骨関節面に対し仙骨関節面が上方に移動し、骨盤腔が閉じ腸骨稜が開く¹²⁾。

仙腸関節で仙骨の後方への動きは腸骨(骨性構造体)により制限されるが、前方へは靭帯組織に守られているだけである(図8)。前仙腸靭帯は薄くて弱い靭帯で、坐位では仙骨の後下方への制動として緊張する³⁾。その状態で後方からの衝撃を受けると損傷を受けやすい¹⁾(図5)。