

会 員 寄 稿

マツケンジー法と新たな旅立ち

佛坂 俊輔 (平3卒)

マッケンジー法と新たな旅立ち

佛坂 俊輔(平3卒)

全くの私事なのだが、平成29年3月31日をもって14年間勤務した佐賀県医療センター好生館を退職し、4月1日より糸島こどもとおとなのクリニックの副院長に就任した。

もともと佐賀県は嬉野温泉の出身でもあり、ひょっとすると佐賀が最後の勤務地かと考えることもあった。そう考えていた昨年とのこと、佐賀県医療センター好生館の整形外科部長である前隆男先生と将来のことについて話す機会があった。実は以前から好生館の将来を考えて若手の整形外科医でこれからという人材があれば自分のポストを譲っても問題ないといった事を前先生には話していた。その時期にはまだ翌年の人事は全く見えなかったものの、いずれ手術から手を引く時期が来ることは間違いなく、就活を始めることのお許しをいただいた。将来マッケンジー法の認定を取って臨床現場で活用すると決めていたので、マッケンジー法を実践できるということも一つの条件として就活を開始した。それから間もなく、さして就活らしい就活もしていない頃、からつ医療福祉センターの原寛道先生にマッケンジー法についてのご理解いただいた上で糸島こどもとおとなのクリニックのお話を頂戴したのだった。

手外科を中心に診療を行い、それなりに手術もこなしてきたので、勤務した14年間に執刀した手術件数は1900件弱ほどになる。しかし、それだけ症例を重ねた後ですら、日々、自分の行った診療についての反省は尽きない。本当に投薬以外の治療は無いのだろうか、手術の前にやれることは無いのだろうか……。その一つの答えがマッケンジー法だった。

マッケンジー法という言葉を目にしたことがあるという人は少なくないだろう。「〇〇法」と

名が付くと、なにやら胡散臭い感じがしないでもない・・・そう思う方も多いかもしれないが、実は1950年代にニュージーランドの理学療法士、ロビン・マッケンジー氏によって考案されて以来、経験とエビデンスが積み重ねられ、国際マッケンジー協会支部は全28カ国に設立されており世界的に受け入れられている実績のある方法である。簡単に言うと患者をメカニカルに評価して、その反応により病態を分類し、各患者の病状に合わせてカスタマイズしたホームエクササイズや生活指導を行い患者の自立を支援するという流れの医療システムだ。これまで自分たちが医学部で学んできた診断学・治療学とは全く異なったメカニカルな評価・治療法で、Mechanical Diagnosis and Therapy (MDT) とも呼ばれている。

初めてマッケンジー法を知るきっかけとなったのは、2008年3月1日に開催された第19回腰痛シンポジウムでのこと。豊田耕一郎先生による「マッケンジー法の最近の考え方」というご講演であったが、正直なところ面白いと思う程度の興味の持ち方だった。それからまた月日は流れて、2014年3月1日東京国際フォーラムで開催された第25回腰痛シンポジウムにおいて岸川陽一先生(昭60卒)による「姿勢や運動方向により悪化・改善を認める腰下肢痛にどう対応するか—マッケンジー法を中心に—」というご講演があると知った。残念ながら都合がつかず、聴講できなかったのだが、その後、岸川先生とお会いした時に、自分がマッケンジー法に興味を持っていて、資料だけでもよいのでいただければとお伝えしたところ、まもなく佐賀地区でも同様の内容でマッケンジー法の講演をなさることがわかり、そちらに参加させていただくこ

とになった。今振り返ってみると聴講しただけではマッケンジー法の神髄を理解するのは少々難しいように思う。これまでの医学知識とは全く路線が異なるため、まずは頭の中にまっさらのノートを準備しなくてはならない。

当時はまだ「マッケンジー法＝腰痛に対する治療法」というごく表面的な知識しか持たなかったが、その効果を試してみたいと考えていた。その後、いわゆるギックリ腰でたまたま腰を悪くした時に、自らの腰を使って試してみる機会を得た。

うつ伏せになり腰をそらす、いわゆるマッケンジー体操をやってみた。この腰をそらす体操は、正確にはマッケンジー法による評価の一つのやり方で、伸展が適当と判断された場合のエクササイズであり、実はこれが全ての腰痛に良いというわけではないので注意が必要だ。認定資格を持っている現在の自分から見ると、なんともいい加減な浅い知識のまま臨床応用をしている悪い例なのだが、たまたまうまく快方に向かった。

腰痛と一言に行っても、実は原因が明確化できる腰痛は全体の15%にすぎず、逆に言えば85%は原因が明確化できない非特異的腰痛と言われている。その中で、ある特定の方向に動かすことにより比較的早期に症状が改善するマッケンジー法の分類法ではderangementと呼ばれているグループがある。このグループに属する有病者の、実に3/4ほどが、腰を伸展することで症状が良くなることがすでに知られている。自分がたまたまこの3/4に含まれていたのだ。

結果として自らその治療効果を体験できたわけだが、さらに偶然は続いた。先に自らのギックリ腰に効果があったこともあり、救急外来を受診された麻痺や下肢痛などの無い急性腰痛症の患者さんに対して同様に腰を反らす方向を試みたところ、腰痛で動けなかった患者さんが目の前で歩ける程度に回復し、入院させずに帰宅させることが出来たのだ。さらに同様の治療成功症例が2例続いた。今思うと、きちんとした評価もせずにマッケンジー法もどきの治療でた

またま良くなっただけで、仮に私の診察した症例が残りの1/4に入るタイプで、効果が無いか、逆に悪くなっていたなら、ひょっとするとマッケンジー法をもっと知りたいという熱意は生まれなかったかもしれない。だが、偶然とはいえこの成功体験からマッケンジー法をきちんと習得したいという気持ちが芽生えた事には自らの運命も感じる。

岸川先生にご相談したところ、まずは国際マッケンジー協会日本支部の開催する講習会のパートA（腰椎ベーシックコース）とパートB（頸椎・胸椎ベーシックコース）に参加してみて、最終的に認定を取るかどうかはその後にさらに勉強したくなるかどうかで決めたらよいといったアドバイスをいただいた。このパートAとパートBのトータル8日間のプログラムを受講し、いちおうマッケンジー法の基本的な正しい理解は出来たように思う。しかし、今その頃の自分を振り返ると、マッケンジー法の使い手としては、まだまだ序の口にも達していない。その後、パートC（腰椎アドバンスト・下肢ベーシックコース）とパートD（頸椎・胸椎アドバンスト・上肢ベーシックコース）と履習を続け、平成28年12月15日、マッケンジー法の認定試験前日を迎えた。

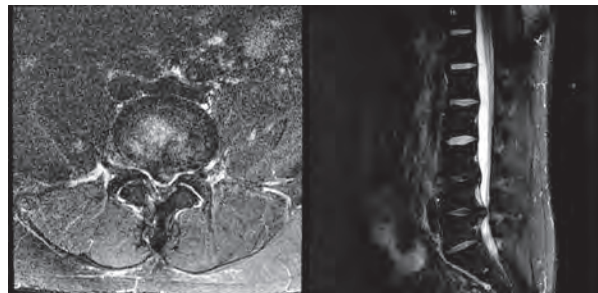
この日は、コース履修仲間の大野有道さんの呼びかけで、今回認定試験を受ける事になっている仲間と認定試験直前の実技練習をさせていただいた。勉強会仲間で今回認定試験を受けられる伊藤博子さん、吉本美奈子さん、秋山翼さんも参加され、皆で代わる代わるお互いに手技を確認し合い、22時を回った頃、皆さんと別れて宿泊するホテルに向かった。

翌日、朝から筆記試験、午後にはビデオ映像を見てからの設問に対する解答を行う試験があり、最後に実技試験が行われた。マッケンジー法では安全管理が重視されていて、実技実施中に危険な事をするとなればアウトとなり試験不合格という事前情報があったため緊張は高まる。当日は10名ほどの受験者で、昨夜、ともに実技確認をした仲間だけでなく、講習会ですでに顔

見知りの方も受験していて少し安堵感が得られた。午後のビデオ問題の後、実技は一人ずつの試験のため、かなり待ち時間があつた。そこで、講習会仲間の吉本美奈子さん、田中理央さんと近くの三井住友海上駿河台ビル新館内にあるフリースペースにでかけ、座位でできる実技について、お互いポイントを確認しながら各自の実技試験直前まで練習を続けた。その後、それぞれ実技試験。結果は直前に練習を共にした三人そろって無事合格であつた。

さて、お話だけでは何やらよく分からないという方も多いと思うので、好生館にいたころに経験したマッケンジー法の分類で言う腰椎 derangement の典型例をご紹介します。

症例は平成28年4月から1年間、好生館の整形外科にローテートしてくれた福田宣義先生。お話しする内容が真実であるという事を保証するためにも、本人の了承を得てあえて患者でありながら実名で登場してもらうことにした。普段ニコニコと活発に動き回っているのに、まさか腰痛持ちとは知らずにいた。彼が好生館に来てから3ヶ月ほどしたころ、実は腰痛持ちだと知つた。発症は1年も前で鎮痛剤を常用しており、ひどい時にはロキソニンを一日3~4回、リリカ75mgを朝夕と鎮痛剤もフルドーズの内服状態だつた。野球大会の最中に特に捻ったりした訳でもないのに徐々に腰が痛くなり、以後、立っている時の痛みがなくなることは無かつたようだ。以前勤務していた病院で腰のブロック治療を受け3日ほどよかつたが、その後、症状はまた元通りになり、以後全く改善なし。立ち上がりや立位での屈曲（前かがみ）はかなりきついが、仰臥位で寝ている時には疼痛はゼロになるという情報が得られた。参考までに提示するが、以前撮影したMRI画像では腰椎椎間板ヘルニアを指摘されており、その画像診断には疑う余地はないようだ。



福田医師のMRI画像（本人の承諾を得て掲載）

病歴の聴取でレッドフラグと呼んでいるメカニカルな評価が禁忌となる因子は無いことを確認し評価を開始した。まず立位をとってもらつと腰椎の前弯が減少して姿勢が悪く、まっすぐには立ててない状態である。可動域のチェックでは屈曲は40°、両大腿に手をやってささえながらでないとなりに戻せず、顔を洗うときには屈曲出来ないため、スクワットのように上半身を下げた状態で洗っていたようだ。伸展（後ろに腰をそらす）は30°程度で左腰痛を覚えるが、屈曲ほどではない。この腰痛と可動域制限をベースラインとして評価を開始した。立位での屈曲では左腰痛が増強するが、もどると元通り。伸展でもやはり増強されるが、反復していくと疼痛の程度は軽減していった。この際、下腿のしびれには特に変化はみられていない。

日常生活習慣の問診とあわせ、伸展方向のエクササイズが有効と判断した。伏臥位での伸展エクササイズ10回……再び立位をとってもらい、ベースラインの変化を確認。伸展すると、かなりやりやすくなつた自覚あり。屈曲すると、まだ著明な変化ではないが、自覚的にはかなり屈曲しやすいとのこと。もともと体力のある体育会系なので、伸展時の負荷を増やして10回、さらに手の付く位置を手前にしてより高い負荷をかけて伏臥位での伸展10回追加。もうすっかり汗だく状態だが、上司の言う事だからか、腰痛が改善しているからかはさておき、頑張つて言われるままに腰椎伸展検査を続けてくれた。

さて、ここで立位を取らせ腰痛の具合を確認……すると、なんと評価開始時には立っているだけで痛かつたあの腰痛は消失し、立位での屈

曲・伸展がかなり楽になっていることも自覚された。さらに症状をモニタリングしながら負荷をしっかりとかけつつ伏臥位での伸展を10回追加……再びベースラインの変化を確認。すると、評価開始時には屈曲した状態からは両手を太ももに置いて上半身を支えないと体を起こせなかったが、手を離して普通に屈曲と元に戻すことが可能となり、伸展させると「うわ〜っ、こんなに上が向ける〜っ！」と本人もその変化に驚きが隠せない状態だ。姿勢を意識した椅子の座り方などと自宅・職場でのエクササイズのやり方、注意点を指導し第1回目のセッションを終了した。

第2回目のフォローアップは初回評価から5日目のことだった。実は初診から3日後に本人の結婚披露宴があり、私も呼ばれていたので出席してきた。新郎の学生時代に結成したバンドのボーカルで余興としてマイクを持って動きの激しいステージを見せてくれた。披露宴と2次会のハードな2ステージを終えて、多少痛みがぶり返し、リリカを一回だけ飲んだらしいが、以後、エクササイズのみでNSAIDs、リリカなどの服薬は一切していないとのこと。さらに、いつからかは分からないが、下腿のしびれもすでに消失し、立位の姿勢も良好になっていることが見て取れる。屈曲60°（もともと体が固い）～伸展45°での腰痛はすでにゼロ、楽に体を起こせる。第2回目の評価のため症状のベースラインをチェックすると、しっかりと負荷をかけて伸展エクササイズをやるとうとう左殿部にピリピリがある程度にまで改善している。下肢への放散の拡大もなく、負荷の上げ方と立位でのエクササイズの工夫および注意点などを指導して2回目のセッションを終了した。本人に対して行った細かいアドバイスは割愛するが、初回評価から1ヵ月ほどで完治に至った。

彼は手術しか無いと諦めていた自らの腰痛が完治に至った体験からマッケンジー法に興味を持ち、私同様に認定を取得すべくコース履習を開始し、さっそく日々の診療にマッケンジー法を活用してくれている。

好生館の180年という長い歴史からみれば、14年間はほんの10%にも満たない期間ではあるけれど、佐賀県における急性期医療を預かる基幹病院としての好生館において人生の一時期、整形外科医としてお役に立てたのは大変誇りに思えることだ。しかし、これまで投薬や手術などによる治療を行っていた患者の中に、マッケンジー法で症状が改善する可能性がある方々が少なからず存在するようだ。そのことを知ってしまった今、整形外科医として手術の世界を知りながら、マッケンジー法の認定資格を持つという強みを活かし、新しい形での医療貢献が出来るのではないだろうか……。自然豊かな糸島の通勤路で、毎朝、毎夕に美しい姿で佇んでいる可也山を眺めながら、いま自分の整形外科医としての第2ステージが始まったような気がして胸を躍らせている。

謝辞

国際マッケンジー協会の認定資格を取得するきっかけを作ってくれた岸川陽一先生、および認定試験を受けるにあたり、岸川整形外科において勤務時間外にもかかわらず実技をご指導下さった国際マッケンジー協会認定セラピストの作本慎一様、城戸亮輔様、川浪素子様、山脇淳一様、津村悠也様、諸岡良昌様にこの場をお借りして御礼を申し上げます。

社会福祉法人 佐賀整肢学園

糸島こどもとおとなのクリニック 整形外科

〒819-1301 福岡県糸島市志摩井田原63-1

e-mail: hotokezaka@gmail.com



可也山(平成29年4月23日撮影)