

# 本物の「病氣」になる前に

MDT Tecs(エムディーティーテックス)

佛坂 俊輔 (平3卒)

コロナ対策に追われて目まぐるしく過ぎていったこの一年。

医療も含め、私達を取り巻く世の中がものすごいスピードで変わっていくのを感じているのは、きっと皆同じではないだろうか。

そのような中、マッケンジー法を実践するために佐賀県医療センター好生館を退職して以来、勤務していた糸島こどもとおとなのクリニックを2021年3月末日に退職することとなった。

国際マッケンジー協会認定資格を取得して以来、マッケンジー法(MDT: Mechanical Diagnosis and Therapyとも呼ばれる)を自ら実践して症例を重ねるごとに、それが一般に思われているような単に腰を伸ばすエクササイズなどの指導法ではなく、ときに、これまで私が整形外科医として行っていた投薬や手術などの治療法では治療できなかった症状ですら改善する、パワフルな医療システムであることを確信するに至った。

糸島こどもとおとなのクリニックでは一貫してマッケンジー法を主軸に外来診療を行い、薬や注射ではなく、体操で良くなった方々の口コミで、そのような治療を求める患者が来院するようになり、他の近隣の整形外科とは色の異なるクリニックとして定着してきたように感じていた。

ところが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、人の動きが各所で制限され、医療に関する状況も一変した。一時期、外来患者数が激減したのは私の勤務していたクリニックだけではないだろう。そのような状況下、これからどうすべきか熟考することが出来たおかげで、自分が今

後なすべきことを明確にすることができた。今となっては、このコロナ禍はある意味自分にとっては必然のタイミングで起こったと感じている。

## マッケンジー法とは

以前、学士鍋183号(2017年)、同194号(2020年)でも紹介したことがあるが、今回初めて耳にする方のためにマッケンジー法について簡単に紹介する。

マッケンジー法に関しては整形外科やリハビリテーション関連の学会でも少数の発表がみられるものの、依然マイナーで多くの医師やセラピストは「マッケンジー法」あるいは「MDT」という言葉すら聞いたことがないか、たとえ聞いたことがあっても、単なる腰痛体操のようなイメージをもっているのではないだろうか。マッケンジー法とは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てきた脊椎・四肢の問題に対する評価・治療法である。簡単に説明するならば、脊椎・四肢の疼痛などの症状をもつ患者に特定の運動を繰り返してもらい、症状が良くも悪くもどのように変化するのかという反応パターンにより病態を分類し、その分類に基づき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うことを繰り返し、最終的に患者の自立を支援するという流れの医療システムである。同じ病名・症状を持つ全ての患者に対して一律に同じことを推奨する体操法や施術法とは考え方が異なり、また、これまで自分た

ちが医学部で学んできた診断学・治療学とも全く異なった概念のメカニカルな評価・治療法である。現在、世界28カ国に支部が設立されており、支部がない12カ国においても教育講習会が開催されている、国際的に評価され活用されている医療システムである。詳しくは国際マッケンジー協会日本支部のホームページ（文末にリンクを掲載）を参照いただきたい。

日本では、まだ広くは知られていないのが現状だが、マッケンジー法についての研究報告は年々増加しており、アメリカやデンマークではすでに腰痛治療のガイドラインでマッケンジー法が推奨されている。

## 今の自分にしかできないこと

それでは今の自分にしかできないこと、つまり、20年以上にわたり手術を経験し、多くの整形外科領域の手術がどのようなものかを知りつつも、マッケンジー法を自ら実践する整形外科医として皆様のお役に立てることは何なのだろうと考えた。

私の発信しているブログ「マッケンジー法・症例ファイル」にも紹介しているが、中には長年来の疼痛でオピオイド系鎮痛剤や神経障害性疼痛に使用されるプレガバリンなどの鎮痛剤を多用・連用してきた患者が、鎮痛剤のいらぬ状態にまで改善した症例や、手術の日が決まっていたけども、エクササイズのみで症状が改善し手術を受けずにすんだ症例などもあり、マッケンジー法を知る前には到底考えも及ばなかったような経過で症状が改善する患者を多数経験してきた。

しかし、現在の日本の医療保険制度に従った診療報酬の考え方では、どれほど効果があるとわかっていても、画像診断、投薬、手術などに頼らず、姿勢やエクササイズの指導で症状の改善しうる患者を丁寧に見つけ教育を行い、さらに再発を予防することをゴールとするマッケンジー法を主軸にすえた医療は、診療報酬として請求できる点数が低いため整形外科のクリニックとしては経営がなりたない。実際、自分の

初診では20～40分程度の時間をかけて評価を行うが、国際マッケンジー協会日本支部の講師の一人である岩貞先生は、初診の話だけで一時間もかけることもあるそうだ。さすがにそこまでの時間はかけられないものの、自分の外来ですら、「こんなに話を聞いてもらったのは初めて…」と患者が口にするのも少なくない。実際、丁寧な医療面接を行うことで、評価のポイントを絞り込むことができ、結果として早期に症状が改善する方法を見出すことになる。患者からいかに有用な情報を聞き出すかにより、的確な診断と治療にたどり着くまでの道のりが大きく異なることは、おそらく診療科によらず同門の皆様も同意見ではないだろうか。

このような時間をかける評価・治療法は、患者サイドからみると非常にコスパが良い医療なのだが、医療経営的には赤字部門になることは容易に想像いただけるのではないかと思う。これもまた日本でマッケンジー法が広まらない一つの理由だと考えている。

病名がついてからその治療を行うという通常の医療の枠組みにとらわれてしまうと、本当に「病氣」になるまで治療が受けられないことになる。

## 本物の病氣なのか

そこで、「病氣に対する治療」という枠組みを外してはどうかと考えた。

脊椎・四肢など運動器の痛みやしびれなどの症状は、本当に病名がつく「病氣」なのかという根本に立ち返ったのだ。

手術どころか注射や投薬も行わず、姿勢やエクササイズの指導を行いつつ症状改善と再発予防を目指すマッケンジー法は、病氣に対する治療法というより、いわば医療が必要となる本物の病氣を予防するためにそれぞれの個人に合わせた姿勢・エクササイズ指導を行う教育法という見方もできるのではないだろうか。

投薬や手術などの医療を受ける前にできること、つまり姿勢やエクササイズでは改善できない病態に陥る前に予防的に行う健康増進のため

のコンサルティングであれば、病院に行く時間がない、あるいはコロナ禍にあってなるべく外出はしたくないという人のニーズに対して勤務先や自宅への訪問指導からPCやスマホを用いたりリモート指導などに至るまで広く自由に活動可能となる。

このような理由から、MDTTecs（エムディーティーテックス）というコンサルティングの個人事業を開業した。マッケンジー法はMDT（Mechanical Diagnosis and Therapy）とも呼ばれるので、その技術をこれからも磨き続けるというニュアンスでつけた屋号になる。

もちろん、全ての症例がマッケンジー法によるエクササイズの指導だけでよくなるわけではない。中には薬が必要な症例も、手術が必要な症例もあるだろう。そのような場合でも、九州大学医学部を卒業した自分には同門医師に加え、これまでご縁を頂いた多くの医師の広いネットワークを通じ必要に応じて他の診療科も含め、どの病院のどの診療科にかかったほうが良いかなどのアドバイスができるだろう。

本物の病気になる前に、病気になって病院にかかる前にまず自分でできることから。

これからはMDTTecsのコンサルティングを通じ、皆様が日常生活において気をつけることを意識し、またエクササイズを習慣化して健康の自己管理ができるようにサポートすることで、皆様の生活がより質の高いものとなるよう、お役に立ちたいと考えている。



春間近の可也山  
2021年2月21日撮影

---

MDTTecs（エムディーティーテックス）

<https://mdttecs.com/mdttecs/>



国際マッケンジー協会日本支部

<https://jp.mckenzieinstitute.org/>



e-mail: [hotokezaka@gmail.com](mailto:hotokezaka@gmail.com)