

ユラックスで良くなりました。股関節痛・慢性腰痛

―手術回避― 鎮痛剤も湿布も不要です。

目次

- 第1.章 私、長島秀明はひどい腰痛持ちでした。
- 第2.章 何度も繰り返す『ギックリ腰』
- 第3.章 拘縮を弛めれば、腰痛は改善します。
- 第4.章 股関節コンディショニングケアマシン開発
- 第5.章 『作っちゃいました。施術ロボット』
- 第6.章 「ギックリ腰」も治せます。
- 第7.章 何故ギックリ腰が治るんですか？
- 第8.章 痛みのメカニズム
- 第9.章 腰の痛みのメカニズム
- 第10.章 「慢性腰痛は、股関節を疑え！」
- 第11.章 股関節症（変形性股関節症）とは
- 第12.章 筋解離術とユラックスの関係
- 第13.章 股関節の筋解離術のリスクと弊害
- 第14.章 諦めていませんか？その腰痛・股関節痛
- 第15.章 「股関節ゆらし運動」のメカニズム
- 第16.章 仰臥位でのゆらし効果

私、長島秀明はひどい腰痛持ちでした。

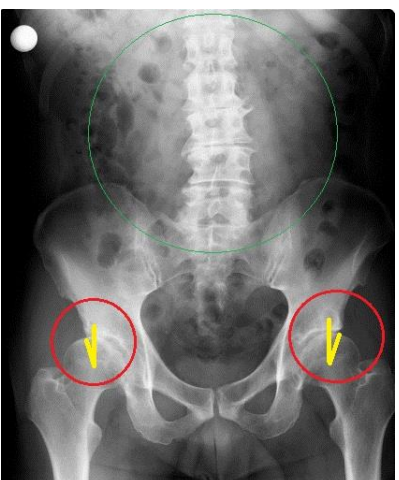
私、長島秀明はひどい腰痛持ちでした。

3〜6か月に一度の頻度でぎっくり腰を発症し、そのたびに1週間は寝込む状態でした。(俺も、俺もって言っている人はいませんか?)さらに、腰部脊柱管狭窄症も発症し、一〇分歩くと左ももに痺れが走り、腰に痛みが出て歩けなくなります。五分ほど座って休息を取るとまた歩ける状態です。

この「間欠性跛行」という症状は典型的な腰部脊柱管狭窄症の症状です。

整形外科からは

『股関節も悪いなあ、先天的に臼蓋不全が認められるから、このままいけば、いずれ人工股関節置換手術だな。』
と宣告されていました。



『人工股関節なんて怖いよ、絶対嫌だなあ』

と思い、手術を回避する方法が無いかと勉強しました。

その結果、たどり着いたところが、開発に成功した

『股関節コンディショニングケアマシン ユラックスライト』によるゆらし運動療法です。

このマシンにより、腸腰筋(大腰筋+腸骨筋)の拘縮(硬く縮んだ状態)をユルユル、フワフワにできます。

今では「間欠性跛行」も無くなり、普段の歩行はもちろん、三島から芦ノ湖までの旧街道を登山できるまでになりました。

それでは、なぜユラックスによるゆらし運動で腰痛・股関節痛が改善するかを解説しましょう。

何度も繰り返す『ギックリ腰』

ギックリ腰の治療の現状を考えてみましょう。

医師に「癖になっちゃったね〜！」って言われたことないですか？

その医師は治せないことの言い訳と治すことを目的じゃなく手術をすただけだと思えます。（腰痛の原因すらわかっていないんじゃないかな？）

整形外科の腰痛治療

1. 痛み止めの内服薬と湿布薬 処方
2. 痛み止め注射
3. 気休めのリハビリ（ローラーベッド、腰の牽引等）
4. 強い痛みには神経ブロック注射
5. 生活に支障が出たら、手術するしかない。

実際、腰痛の手術の改善率は1/3のという統計が出ています。

つまり2/3は変わらないもしくは悪化するという結果です。

（日本経済新聞による）

腰痛・股関節痛のほとんどは『関節・骨』の病気ではありません。

レントゲンでは骨は見えますが。。。筋肉は良く見えません。

骨の状態（位置・変形）から病状を推測しているのです。

腰椎がゆがんだり、骨盤がひずんだり、股関節の軟骨が減っていたりしていることを確認して、だから痛みがあるから『鎮痛剤と湿布』を処方します。

もっと悪ければ注射をします。

骨をみて、手当てしているのは筋肉に対してです。見ても、触ってもいない筋肉に対してです。ちよつと疑問を持ちませんか？

そして、患者が納得するように

『腰の牽引もしておくか、まあ、保険診療だしな。』

へほかの病院もこれでやってるから。まあ、いいっか。〜

拘縮を弛めれば、腰痛は改善します。

ギックリ腰を含め、腰痛のほとんどは腰椎や股関節、骨盤の周りの筋肉が硬く、縮んでいる現象から起こっています。

それらの筋肉の拘縮（硬く、縮んでいること）により痛みが出ています。

だから、この拘縮を弛めれば、腰痛は改善します。

私がここまでわかったのが、5年前です。

しかし、この筋肉を弛緩させる治療法が難しく、ここからが大変な試練でした。

股関節コンディショニングケアマシンの開発

ゆらし運動による、股関節症の痛みの緩和・進行遅延には

「股関節ゆらし運動による骨盤・股関節・腰部筋肉の拘縮・緊張の弛緩」

「拘縮した筋肉の筋力アップのストレッチ」

「歩行等の日常運動のための筋力アップ運動」

というプロセスが効果的だとわかりました。

しかし第一プロセスの「股関節ゆらし運動による骨盤・股関節・腰部筋肉の拘縮・緊張の弛緩」の実施・継続を自ら行うことが難しいという大きな問題点がありました。

ユラックス登場前の治療現場ではこの弛緩施術は

「難しい」から「施術不可能」だから「学校では教えない」したがって結果的に「無効」とされてきたようです。

ですから、治療経験がある先生ほど

「この方法しらないなあ〜」

「これだけで有効とは思えないなあ〜」

という反応なのです。この壁は大きいです。



だから、この通説が股関節ゆらしとユラックス普及の大きな障害になっていました。

つまり整形外科も理学療法士も学校では「股関節症は治療できない症例。」と教えられているのです。

一部のセラピストの間では、この弛緩術が有効と理解されていても、施術における身体的負担が大きく難しいのでやらないのが常識です。

この腰椎や股関節、骨盤の周りの筋肉を弛緩する施術が相当な重労働なのです。したがって、理学療法士の学校でも教えられないし、「できない」のが前提です。

『製作っちゃいました。施術ロボット』

そこでこのゆらし運動を施術士や自分で行うのが難しいなら、

「機械を作ればいいじゃん、だって長島は機械屋ですから。」

『人が大変な仕事はロボットにやらせればいい！』

というわけで『作っちゃいました。施術ロボット』

力仕事で単純作業は機械が一番得意とする仕事ですから。



完成したマシンが

『股関節コンディショニングケアマシン ユラックスライド』です。他動式股関節ゆらし運動装置です。

股関節特有の「球形関節」を万遍なく他動ゆらしを施し、全二十二本の複雑に絡み合った下肢の運動筋を動かす装置です。

また、仰臥位で片足を持ち上げ、わずかに上方に浮遊状態をつくることで腸腰筋（大腰筋+腸骨筋）の緊張を取りながら運動することを実現しました。

この運動により、股関節症・腰部脊柱管狭窄症・ぎっくり腰などの慢性症に対して有効な運動を施します。

「ギックリ腰」も治せます。

この7月1日 十一時四十分ぎっくり腰で急患が来ました。

『股関節コンディショニングケアマシン ユラックスライド』はもちろん慢性症のために開発しましたが、急性の腰痛「ギックリ腰」の初動治療にきわめて有効です。その実施例を紹介します。

平成二八年七月一日金曜日 電子機器卸販売営業のYさん（三十二歳）

朝8時に、倉庫内で荷物を整理していたところ、『ギクツと』そのまま動けず、救急搬送にて長泉町の総合病院・整形外科へ搬送されました。



整形外科医の弁

『ぎっくり腰です。ヒドイですね。でも、寝てるしかないね、座薬入れて置きますか。。。お大事に。。。』

(おいおい！トイレも行けねーじゃん！)

迎えに行った母親が、そのまま、(株)ビー・アライブに駆け込んできました。母親「すみません。ぎっくり腰やっちゃったんですが。。。」

長島「はーい、患者さんはどちらに？」

あらまう！軽バンの荷台に寝転んで動けない状態です。何とか起こして、肩を担いでヨッコラショと、ベッドに寝かせて。。。

ユラックス30分で

長島『立ってみてください。』

患者『えーっ！立ち上がれるぞう！なぜーっどうして???'』
本人が一番驚く状態。。。いつもですが。。。

長島『魔法ですから。』と冗談です。
ストレッチ30分で

長島『歩いてみてください。』

患者『えーっ！立てる、歩くことができる。何でやー??魔法??』

長島『炎症が残っているから、腰の痛みは残っているけど。。。歩けるでしょ?』
患者『歩けるぞう！トイレに行けるぞう!』

長島『今日は動けるけど、明日朝はコワバリがあるから辛いと思います。

明日朝いち、ユラックスとストレッチに来てください。

そうすれば一日問題なく動けますから。。。』

2日目 ユラックスとストレッチで自動車運転も可能になりました。

患者『仕事に行きます。』

長島『ハイ、お大事に、行ってらっしゃい!』

3日目 ユラックスと自己ストレッチで普通に歩き、自動車も運転OK

患者『普通に仕事してます。』

というわけで、現在は週一でユラックスでコンディショニングケアしています。

何故ギツクリ腰が治るんですか？

図のように大腰筋は各々の腰椎と大腿骨をつないでいます。

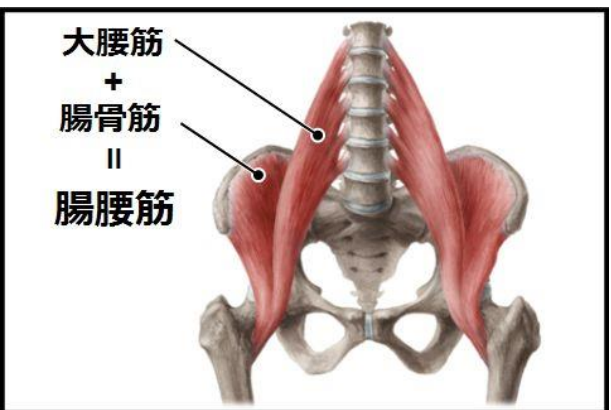
この筋肉の拘縮（硬く、縮こまる）症状により、腰椎が引っ張られ、椎間板や神経を圧迫して腰痛を起こします。

（レントゲンではこの腰椎と隙間（椎間板）をみて診断します）

また、腸骨筋は骨盤と大腿骨をつないでいて、この拘縮により骨盤のずれが生じます。

いずれも腰の筋肉（広背筋、胸腰筋膜、腹斜筋など）に痛みと炎症を起こします。

それがギツクリ腰です。



整形外科医はレントゲンでこの腰椎の変形と骨盤のずれを指摘して。。。

「痛み止めを処方しておきます。」

「我慢できなくなったら、切りましょう」

と云います。。。

だから、切っても、腰痛の手術の改善率は1／3です。

しかし、

「この大きな深層の筋肉を弛めることができれば、腰痛も股関節痛も良くなるはずだ。」と確信しました。

そこで、開発をしたユラシ運動マシンがユラックスです。

股関節・腰椎周りの筋肉を拘縮を緩和する運動マシンだから、ギックリ腰が治るんです。

痛みのメカニズム

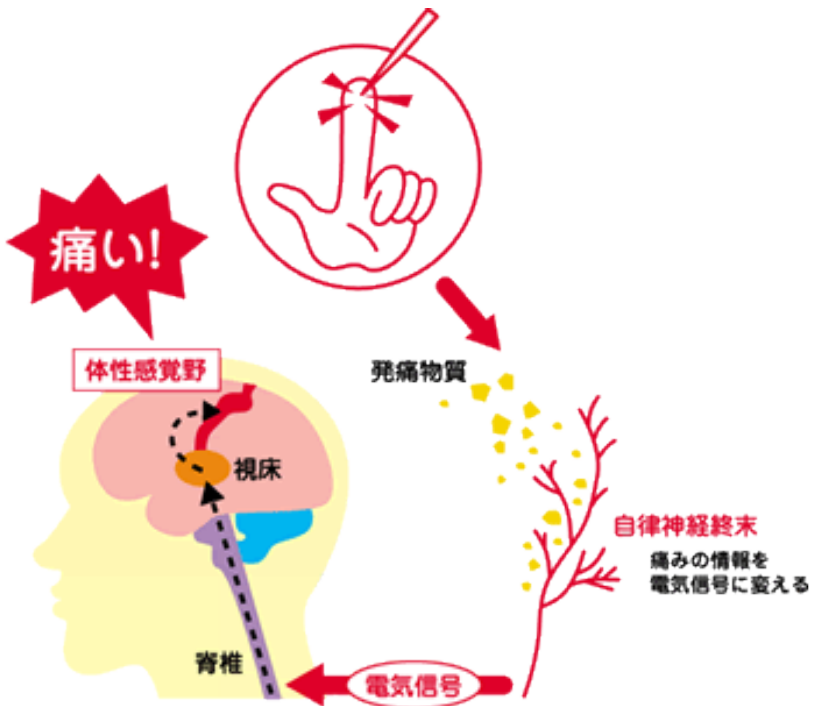
なぜ、ユラックスで腰の痛みが改善するのか？を説明します。

まずその前に

痛みってどうして起きるのか？この痛みのメカニズムの疑問に答えましょう。

例えば指先を針で刺したとき。「チク！」と痛みを感じるのは、指先のはずところ。ところが実際には、痛みや触覚などの皮膚感覚は、視覚や聴覚、嗅覚、味覚と同様、「脳」が感じている感覚です。

このしくみがどうなっているか見てみましょう。



指先を針で刺したとします。

そのとき、刺した部分の細胞は壊れてしまいます。すると、その細胞から、カリウムイオンやセロトニン、アセチルコリンといった「発痛物質」が出ます。

この物質が知覚神経の末端（自由神経終末）に達すると、その刺激は今度は電気信号という形に変化して、「脊髓」「視床」という部分を経て、大脳皮質の「体性感覚野」に届きます。

この体性感覚野では、痛みの信号がどこから来たかによって、それぞれに対応する神経細胞が反応します。

こうしてはじめて「左手の人差し指が痛い！」などと感覚が生じるのです。

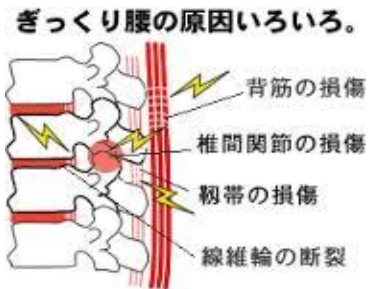
腰の痛みのメカニズム

発痛物質は自分で作り出しているのです。

腰痛などの腰や背中での痛みは、自らの脳の指令で生成された発痛物質によって引き起こされています。

では、なぜその発痛物質を作り出すのでしょうか。

それは自分の体を守る防衛本能だからです。



図のような腰の神経へ圧迫があった場合、即座に脳はこの部分を守るために『これ以上動かすと壊れる！やめろ！！』

とばかりに周辺の筋肉へ発痛物質（痛み物質）を生成します。

するとこの発痛物質により腰の筋肉の痛みと拘縮・緊張が始まります。

それが「ギックリ腰」となります。

つまり、体からの危険信号が痛みとなります。

その原因は悪い姿勢などの習慣やストレスによる大腰筋・腸骨筋の拘縮・緊張による神経等への圧迫・負担が主なものです。

または、先天的な股関節臼蓋不全による軟骨への圧迫・損傷などの負担による場合も多くあります。そして痛みや信号が股関節来た場合、対応する腰の神経細胞が反応し、腰の筋肉に痛みがでます。

この股関節の障害による腰痛は見つけにくく治療に及ばない場合多く、日本人の慢性腰痛の増加はこの骨格的な原因と云えると考えます。

「慢性腰痛は、股関節を疑え！」

したがって、前述の腰痛のメカニズムのように、腰の神経への圧迫を引き起こしている大腰筋・腸骨筋の拘縮・緊張をユラックスで施せば、腰痛が改善することは明確です。

通常一週間くらい安静にしているとこの腰の筋肉の炎症が治まるので、動けるようになりませんが、根本的な治療をされたわけではありません。

その原因の悪い姿勢などの習慣やストレスによる大腰筋・腸骨筋の拘縮・緊張が改善されたわけではなく、単に発痛物質による炎症が治まっただけです。

しかし、ユラックスゆらし運動でコンディショニングケアによる大腰筋・腸骨筋の拘縮・緊張を弛緩し、ストレッチでバランスを整えれば、即座に発痛物質の生成は無くなり、大脳皮質の「体性感覚野」への信号は解消されますので、ギックリ腰は一時間で動けるようになり、三日で通常の生活が可能になります。それまでに生成された発痛物質による炎症がわずかに残りますので二日ほどは痛みは残りますが、歩くことも可能ですので寝たきりで痛みに耐えることはありません。

いままで、ギックリ腰で担ぎ込まれた患者さんが

『魔法にかかったみたいですよ。』と聞いていました。これで説明がつかない。この運動ケアを日頃から継続している私は、あれほど頻繁にかかっていたギックリ腰で過去5年間 1度も寝込んでいません。

股関節症（変形性股関節症）とは

変形性股関節症は、骨盤と大腿骨の間でクッションの役割を果たしている軟骨が、何らかの理由により変形・摩耗してしまい、痛みを生じる疾患です。現在でも根本的な治療法は見つかっておらず、痛みを和らげる保存療法をとるか、手術をするかの2択が一般的になされています。今日この疾患を患っている人

は全国に120万人いると言われていました。

股関節症の保存療法の可能性（これまでの一般的な治療法）

まずは、痛みに対して「体重コントロール」「安静」「杖の使用」「温熱療法」などの理学療法、「湿布」「塗り薬」「痛み止めの内服薬」などを用いた薬物療法による保存療法を行います。股関節周辺の筋力トレーニングも関節の安定性を高めるのに有効です。

股関節の重度の変形があり日常生活に支障がある場合には、人工股関節手術が行われます。

最近では、皮膚や筋肉の切開を最小にする最初侵襲手術（MIS）や、骨の切除を最小限にする表面置換型人工関節といった方法も取り入れられています。

人工股関節は満足度の高い手術といわれていますが、人工関節の感染や、特に活動性が高く若い患者さんでは人工関節のゆるみや破損が問題になる場合があります。

このため、比較的若い患者さんでは、関節の機能の改善と関節を長持ちさせる目的で関節形成術（骨切り手術）が行われます。

関節形成術には骨盤の形を変える手術、大腿骨の形を変える手術、骨盤と大腿骨の形を同時に変える組み合わせ手術があり、変形の程度や関節の形を考慮して手術方法を選択します。

他の手術方法としては、機能的な形で関節を固定する関節固定術や股関節周囲の筋肉の緊張を弛める筋解離術（きんかいりじゅつ）などがあります。

筋解離術とユラックスの関係

筋解離術という手術は

股関節の筋解離術という股関節症の治療があります。

股関節の筋解離術の手術方法…

筋肉の一部を切り離して、股関節への圧力を減らします。

股関節の筋解離術によって切断するのは、内転筋（ナイテンキン）、腸腰筋（チヨウヨウキン）、大腿直筋（ダイタイチヨクキン）という3つの筋肉です。

筋肉を組織する多数の筋線維のうち、腱（硬い筋の部分）のみを切断するため、手術療法中の出血は少なく、手術後の股関節の痛みもそれほど強くはありません。

筋解離術の手術時間は1時間前後で、手術後1カ月弱で退院が可能です。

しかし、ここからがこの術式の問題なのです。

股関節の筋解離術のリスクと弊害

股関節の筋解離術の手術後は、股関節の動きは良くなりますが、筋力が低下して、立ち上がりや歩行などの動作がスムーズに行いづらくなります。

そのために、半年間ほど期間をかけてリハビリテーションを行っていくのですが、低下した筋力が完全に回復するというわけではありません。

このような点を勘案すると、重労働に従事する患者さんや、筋力が回復しにくい七〇歳代以上の患者さんには、この筋解離術での治療法はお勧めできないのが整形外科の常識です。

また、股関節の筋解離術によって起こりうる合併症としては、ほかの手術療法と同様に、深部静脈血栓症、感染症、神経麻痺などが挙げられるでしょう。

深層筋（インナーマッスル）の弛緩ができないからって切除しちゃうって。。。回復不能のリスクがあるのに・・・

ここで私が言いたいことは「筋解離術の批判」ではありません。むしろこの術式の目的を評価しています。

筋解離術の目的である内転筋（ナイテンキン）、腸腰筋（チョウヨウキン）、大腿直筋（ダイタイチヨクキン）という3つの筋肉の拘縮・緊張を取り除けば、股関節痛は改善するという事実があるということです。

手術による筋組織の切除ではなく、ユラックスゆらし運動でこの筋肉を弛めれば改善することを示しているからです。

ユラックスのゆらし運動はその弛緩術を可能にしました。

つまり、ユラックスゆらし運動でこの3つの筋肉を弛めることができれば、筋解離術で切らなくてもいいというユラックスの有効性を証明しています。

諦めていませんか？その慢性腰痛・股関節痛

慢性化した腰痛は原因が股関節にある場合があります。その場合は見つけにくく治療が効果が無く、諦めてしまっている場合が多いです。下記のような経過で慢性化しているとしたら股関節が原因の腰痛の可能性があります。

↳初期サインを見逃すな

初めは運動の後やながく歩いた後などに、股関節に限らずお尻や太もも、膝の上などに鈍痛が出る事が多く、この痛みが数日すると治ります。

↳安心して、放置しているとぶり返す

少し症状が進むと、動き出す時（座っていて、立って歩き出す時）に股関節周りに痛みを感じる「始動時痛」を感じるようになります。痛む箇所は次第に股関節周りに限定されてきます。

↳さらに進行してくると

さらに進むと、動かしたり、歩いたりすると股関節の前後が痛む、一休みしなると歩けないなどの痛み「運動痛」が出るようになります。

最終的には安静にしても痛むようになり、痛みの程度もだんだんと強くなります。

↳整形外科では、痛み止めと注射だけ

股関節に水がたまって腫れたり、夜間などの就寝時にも痛みが出て睡眠が妨げられるようになりこともあります。

↳いろいろな治療院・整体へ 難民生活

痛みから関節を動かさずにいると、筋肉が硬くなり動きが悪くなり、足を深く曲げたり、開いたり苦痛になってきます。

また、拘縮がひどくなると骨盤が傾いて悪い方の足が短くなったように感じられるようになります。

くりハビリテーションもマッサージもその場のぎく

痛い方の足をかばって歩かなければならず、また痛みのために活動量が減って中臀筋などの筋力が衰えると、悪い方の足をついたとき身体が傾くために、肩を揺らして足を引きずるような歩き方になります。

こんな症状になると手術の時期だと薦められますが…

ちよつと待ってください。

ユラックスゆらし運動治療で手術を回避できる可能性があります。

「股関節ゆらし運動」のメカニズム

『股関節コンディショニングケアマシン ユラックススライト』はそのゆらし運動の奇跡と姿勢に重要なポイントがあります。

したがって、座位（椅子に座る）でのゆらし運動や「貧乏ゆすり」「金魚運動」とは似て非なるものです。

「股関節ゆらし運動」は膝頭と足首を連動させ、脛から踵部分を揺動させることなく8の字に動かすことで、股関節を中心に回転運動させます。

その軌跡は前後・左右・円回転の3パターンにより、股関節の可動範囲をくまなく動かすことを可能にしました。

この運動軌跡により、複雑な股関節周りの筋肉の拘縮・緊張を改善します。特に腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）への効果は他の施術の比ではありません。

仰臥位でのゆらし効果

腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）のインナーマッスルは、姿勢を保つ機能を持った筋肉ですので、立っていても、座った時も、寝たとしても筋肉の緊張は解けません。唯一、仰臥位（仰向けに寝転び）、足を図のように水平（テーブルトップ）に挙げた時に緩みます。

この仰臥姿勢を取り、片足を上方に牽引して、腰の部分をわずかに浮遊状態を作ることにより、腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）のインナーマッスルの緊張を弛めます。

このリラックス状態により、足のゆらし運動をすることで股関節周りの筋肉の拘縮・緊張を弛めることができます。

その後の「拘縮した筋肉の筋力アップのストレッチ」

「歩行等の日常運動のための筋力アップ運動」

このプロセスにより、慢性腰痛・股関節症の改善が達成されます。

