

# 日本SOD研究会報

No.51

## 特集 腰 痛

### 骨盤に注目

平成15年(2003年)4月10日 木曜日  
毎日新聞より引用

「骨盤のゆがみ」「骨盤体操」「骨盤ダイエット」……。「骨盤」という言葉を耳にする機会が増えた。体の真ん中というイメージはあるが、骨盤はどのような役割を果たしているのだろうか。【本橋由紀】

「骨盤」は腰の部分にある。背骨の下、仙骨と内臓を包んだような形の寛骨を弾力性のある線維性の組織「じん帯」が結び付ける。

### 足組み 悪い姿勢で

東京女子医大第二病院 東京都荒川区の井上和彦院長(整形外科)によると、

このじん帯は強力で、骨盤は簡単にはゆがまない。だが、太ももにある大殿筋など骨盤を支える筋肉が衰え、骨盤が傾いたまま固定されると「ゆがみ」になる。足を組んで座ったり、おなかを突き出して立つ姿勢も原因になる。

ゆがみは周囲の筋肉に影響を及ぼす。例えば片側は伸び、反対側はゆるむなどバランスが崩れると、筋肉の働きや代謝機能が衰え、脂肪が付きやすくなる。疲れやすく運動不足になり、ゆがみを助長する。井上院長は、データはないが、運動不足の人が骨盤周囲の筋肉を意識的に動かしていると、筋肉の働きが良くなり、やせることもある」と話す。

### 出産で「ずれ」も

東京都新宿区の山田クリニックには骨盤性腰痛外来がある。山田仁院長は総合病院の産婦人科医として働いている時、

出産後に腰痛を訴える女性が、整形外科で「原因不明」とされるケースに頻繁に出合った。

山田院長は、出産によって骨盤がずれ、周辺の神経を刺激して痛みが生じると考えた。34歳の時に、自ら椎間板ヘルニアを患い、骨盤を支える筋肉を鍛え、骨盤を正常の位置に戻す」という方法で治した経験から、骨盤周辺の筋肉に目を付け、筋肉を鍛えて骨盤の位置を正そうと開業した。

レントゲンとMRI(磁気共鳴画像化装置)などによる診断で痛みの原因を探す。その後、筋肉を「骨盤徒手整復法」という手法で矯正。さらに筋肉を鍛えるため、骨盤の周囲にゴムを巻き、腰を回す運動を指導する。

### 骨盤底も重要

骨盤だけでなく、内側の筋肉と線維組織でできている「骨盤底」も重要だ。「骨盤底は膀胱や子宮、直腸を支えている。女性は特にこの部分に注目しよう」と語る。三井記念病院産婦人科(東京都千代田区)の中田真木さんだ。骨盤底婦人科学を専門にしている。

骨盤底が出産による損傷から回復していなくなったり、年を取って筋肉などが衰えると「尿もれ」が起きる。気になる場合には、走るともれる「を目安に、早めに産婦人科や泌尿器科の受診をした方が良い。

場合により子宮などが膈内に押し出される「性器脱」の状態になり、深刻な場合は手術が必要になる。

40代から骨盤底の筋肉を意識して、おならをこらえるイメージで力を入れるトレーニングを1分間に12〜14秒続け、残りを休むことを1日に約10回繰り返すと症状を予防する効果があるという。

病院にかかっても、悩みが解消されない場合は、ボランティア団体「日本コンチネンス協会」 03・3301・0725(原則として月々金の10時から16時)などが電話相談を受けている。

### 若い女性ターゲットに 関連本

骨盤に関する本は以前からあったが、医学関係者や中高年向けが大半だった。昨年ごろから若い女性を意識した「ダイエット」「やせる」「きれいになる」という本が目立つようになった。

健康情報誌「安心」(マキノ出版)の岩崎裕朗(やすろう)編集長は「以前から整体やカイロプラクティックの関係者で、病気や不

調の原因に骨盤のゆがみをあげる人はいた。美容やダイエットと関連付けた本が相次いで出版され、テレビの健康情報番組などで紹介されたことで、人気に火がついた」と話す。

ダイエット志向の強い若い女性は常に目新しい方法を求めている。「民間療法に対する抵抗感も以前に比べ、小さい。そこに『骨盤』『ゆがみ』といった言葉が登場し、新鮮に映ったのではないかと分析する。

# 運動療法《腰痛》

NHKきよの健康  
1998年6月号より引用

白井康正 日本医科大学教授

「腰痛予防体操（腰痛体操）」は、腰を支える筋肉を強化し、関節を軟らかくする効果があります。朝晩体操をするともに、「よい姿勢を心がける」など、日常生活でも気を配ることが、腰痛予防の第一歩です。

## 宿命的な病、腰痛

### 体操で筋肉などを鍛えれば、痛みを緩和できる

腰痛を訴える人はたいへん多く、60～90%の人が、一生のうち回数回腰痛を痛めます。

人間が直立すると、上半身の重みは、すべて腰にかかります。さらに腰は、「歩く、走る」などといったさまざまな動作の基点となるため、非常に故障しやすいのです。腰痛は、2本足で歩くようになった私たち人類にとって、宿命的な病気といえるでしょう。

年をとると、腰の骨を支えている軟

骨や筋肉、靭帯などが弾力性を失います。そして、「立ち仕事の多い生活、悪い姿勢、重い物を持つ、腰をひねる、おじぎをする」などをきかっけとして、これらの骨や筋肉などのどこかが障害され、痛みが起こります。

これは逆にいえば、腰を支える筋肉や靭帯を鍛えれば、腰痛の緩和や予防ができるということでもあります。そのため効果的なのが、「腰痛予防体操（腰痛体操）」です。

## 腰痛の対処法

### 急性のときは安静を保ち痛みが和らいだら体操を行う

腰痛には「急性」と「慢性」があります。急性は、重い物を持ち上げたときなどに急激に起こる痛みで、「ぎっくり腰」などが挙げられます。一方、慢性は、悪い姿勢を続けたり、筋肉や靭帯の損傷が治り切らずに残った場合に起こる腰痛をいいます。一般に、軽い痛みが4週間以上続くと慢性と見なされます。

急性と慢性とは、発症したときの対処法がそれぞれ違います。

#### 急性腰痛の対処法

まず、何よりも、安静を保つことが大

切です。ベッドなどに、痛くない姿勢で横たわり、腰を休めます。

痛みが我慢できないときは、市販の鎮痛薬を服用するのも一つの方法です。また、炎症を抑えるために、冷湿布を貼って患部を冷やすことも効果があります。炎症を悪化させないように、おふるはぬるめのお湯で、あまり長くつからないようにしましょう。

こんなときは受診を

1週間以上痛みが続く場合や、下肢にしびれや麻痺がある場合は、「椎間板ヘルニア」などが疑われます。専門医の診療を受ける必要があります。

#### 慢性腰痛の対処法

慢性腰痛の場合は、まず日常生活を見直すことが大切です。悪い姿勢を正したり、重い物を持たないようにします。過激な運動もよくありません。

また、急性腰痛のときは逆に、慢性の場合は、温めると症状が緩和します。やや熱めのおふるに、なるべくゆっくり入るようにしましょう。

「腰痛予防体操」が効果的なのは、このうち、慢性腰痛のほうです。

腰痛予防体操には、次の三つの目的があります。

腹筋、背筋を強くする

こわばっていた関節を軟らかくする

縮んでいる筋肉や靭帯を伸ばす

左ページのような体操を、毎日、朝と夜寝る前に行いましょう。3ヶ月から半年ほど続けると、明らかに効果が現れます。ただ、腰の痛みが強いときには行わないでください。かえって痛みを悪化させるおそれがあります。

こんな人は、体操を行う前に医師に相談を

なお、この体操は、おなかや胸に圧力がかかるため、「心臓が悪い人、肺に疾患がある人、血圧が高い人、何らかの疾患のある人」は、医師に相談のうえで行いましょう。けがをしている人や、下肢に神経症状が出ている（しびれがある、感覚がない、足首が上がらない、指が上がらない、力が入らないなど）人も同様です。



イラスト・渡辺淳士

腰痛予防体操 ②

**両足抱え運動** 背筋、殿筋を伸ばす  
・股関節、膝関節を軟らかくする



横になって、膝を抱える。



反動をつけて、強く膝を胸に引きつけ、5秒その姿勢を保つ。

**起き上がりの運動** 腹直筋（おなかの前面に縦に走る筋肉）を強くする



横になって、膝を軽く立て、手をあごの下に当てる。



頭から背中にかけて入っているような気持ちで、頭をこぶし一つ半くらい持ち上げる。5秒で持ち上げ、5秒保って、5秒で下ろす。

※体操のポイントは、腰痛予防体操①と共通

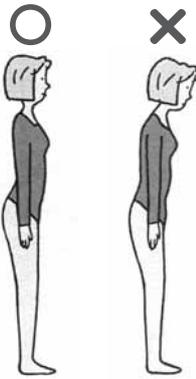
腰痛予防体操 ①

ポイント

- 一つの運動につき、10~15回を1回として、朝晩2回行う
- ゆっくりと、一つひとつの動きを意識しながら行う
- 痛みがある場合は行わない

基本姿勢

あごを引き、肩の力を抜いて、おしりにやや力を入れる。目線はまっすぐ。くるぶしから5cmくらい前に体重がかかるようにする。姿勢をよくするだけで、おしりや足の筋肉が伸ばされる。



基本姿勢から足が少し交差するように片足を前に出す。

おじぎ運動

背筋と殿筋（おしりの筋肉）を強くする  
・背筋、殿筋、膝の裏の筋肉を伸ばす



基本姿勢から足を肩幅に開く。



手を垂らしながら、5秒かけておしりを引き上げる。5秒かけておしりを引き上げて起き上がる。なるべく膝を曲げずに行う。

下肢交差おじぎ運動

背筋、殿筋を強くする  
・背筋、後方の下肢の膝の裏の筋肉を伸ばす



基本姿勢から足が少し交差するように片足を前に出す。



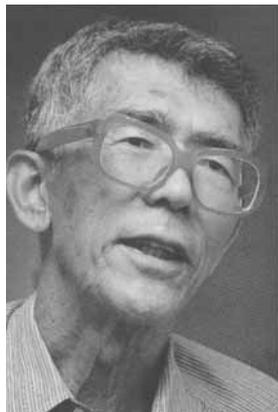
上と同様に、なるべく膝を曲げずにおじぎをする。左右の足を交互に前に出して行う。

SOD様作用食品の開発

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチエット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・



丹羽耕三博士

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。

あしたも元氣 (No.43)

## 夏ハテ知らずにならなう！ クエン酸で

人間の生命活動は食べ物を摂ることによって、その栄養分が体内でエネルギーに変わることで営まれていきます。

その栄養分が完全燃焼すれば疲労物質である「乳酸」が体内に残ることはありません。しかし不完全燃焼の状態になると「乳酸」が体内に溜まり肩こりやだるさの原因となってしまう。そこで、クエン酸が必要となってきます。

スポーツ選手がクエン酸を摂取することで疲労を残さないようにするということが知られていますが、クエン酸には疲労のもとを除去する働きがあります。

### クエン酸とは？

食物が体内でエネルギーに変わる過程(クエン酸サイクル)の中で働く有機酸の一つで、エネルギーを生み出すためには必要不可欠なものです。

もともとクエン酸は人間の体内でつくられる物質です。ところが、現代人はクエン酸不足の傾向があるようです。

原因はストレスや運動不足、または過剰な運動量、生活の乱れなどで体内での酸素不足が生じることによってクエン酸が生産されない状態になることです。

細胞内の酸素不足 クエン酸サイクルの酸素不足 乳酸が大量発生し体内に溜まる 細胞・血管・筋肉を硬化させる 疲労

クエン酸を摂取することで体内に溜まった

乳酸を除去したりできにくくします。つまり疲労回復に役立つといつこととです。

クエン酸は、夏では1日に約3〜5g 摂取するのが好ましいとされています。

ただ、クエン酸は熱に弱く水に溶けやすい性質があるので生で摂取しましょう。

クエン酸は、すっぱさ(酸味)のもとで、果物や野菜に含まれています。

グレープフルーツジュース	200cc	.....約2.6g
オレンジジュース	200cc	.....約2.0g
みかん	1個	.....約1.0g
レモン(スライス)	3切れ	.....約0.5g
梅干し	1個	.....約0.3g

### 【その他のクエン酸の働き】

抗菌作用があるので食中毒の予防になる 人間の唾液をサラサラにし口の中の不快感が除去される

胃腸の蠕動運動を活発にし唾液の分泌を促進させ食欲不振を解消する

カルシウムを溶けやすくし腸管からの吸収を促進させる

皮膚の新陳代謝を活発にし老廃物を除去することにより肌の老化防止に役立つ

体内に溜まった老廃物や余分な脂肪が排泄され、また胃腸の運動を活発にし便秘解消などによりダイエットにも役立つ

【栄養士 高橋広海】

## 丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子) リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

### バックナンバーについて

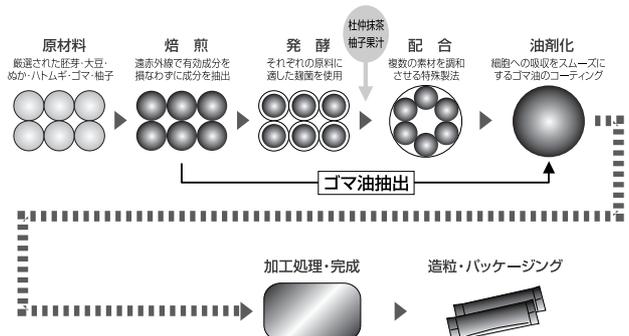
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

## 丹羽SOD様作用食品

『SODロイヤル』が製品になるまで



丹羽博士が開発した特許抗酸化食品 SOD様作用食品

**SODロイヤル** 天然製

自然のミネラル カフェインはゼロ ルイボス茶濃縮型

**ルイボスTX** 奇跡のお茶濃縮タイプ

**ゴフ・ルイボスTX**

【お問い合わせ先】