

2012 年 整形内科学研究会入会

1. トリガーポイントという黒船

「押して痛い場所に鍼を刺すと痛みが消える」
—— これは鍼灸の世界では常識とされてきた。
しかし実際には、痛みを感じる場所と痛みを生み出している場所が一致しないことが多く、
効くポイントを見つけるのは難しかった。

1983 年、アメリカから『トリガーポイントマニュアル』という本が出版された。
そこには上半身の痛みの放散地図が詳細に描かれていた。
研修先の病院の図書室でその原著に出会った私は、
それを頼りにトリガーポイント探しを始めた。
図の通りに見つかることもあれば、そうでないこともあった。

1992 年には下半身編が出版。日本では「トリガーポイント鍼療法」の構築が加速した。
明治国際医療大学の川喜田氏と伊藤氏が理論を、関西医療大学の黒岩氏が技術論を
発展させた。後に私は息子を黒岩教授のもとに送り込んだ。

2. 鍼治療の幅が広がる

鍼灸界とは別に、トリガーポイントに局所麻酔薬を注射する整形外科医が現れた。
2008 年には若手医師が彼を囲んで研究会が組織され、
後に医療職は誰でも入会できるようになり、2012 年に私は入会した。

当初はトリガーポイントの治療経験が豊富だった鍼師が、医師に治療法を教えていた。
医師たちは注射針でその技術を再現し、
「なるほど言うとおりで」と感心しながら習得していった。

この時注目されたのは「ほぐし鍼」と呼ばれる強刺激だった。
経験上リバウンドが強いので避けてきた治療法だ。
しかし、彼らはリバウンドの先にある効果をしっかり映像で紹介してくれた。
「確実に効くのなら、そこまでやるのもありだ」と知り、私は治療の幅を広げた。

3. 痛みに薬はいらないというパラダイムシフト

当時は「コリが神経を過敏にしてトリガーポイントができる」と考えられていた。
鍼師はコリをほぐし、医師は局麻剤で神経を鎮静化しようとしていた。

しかし、「針を刺すから効くので、薬は関係ない」という意見や、
「局麻剤でなくても効く」という意見が出てきた。
そこで数人の医師が、自分の体に様々な薬液を注射してその結果を持ち寄った。
驚いたことに、薬効のない生理食塩水が一番効いて、痛みも少ないことが分かった。

若い医師たちはこの発見に沸き立ち、公表しようとした。
ところが会長から待ったがかかった。スポンサーが局麻剤のメーカーだったため、
付度を求められたのだ。

皆が固唾を飲んで見守る中、「患者に不必要な薬剤を使わないのは当然の倫理だ」として
若い医師たちが付度を拒んだ。結果としてスポンサーは降り、会長は退会した。

この事件は、権威主義的な医療界が変わり始めたことを実感する出来事だった。
新会長のもと、会員数は1,000人を超え、職種による格差がなく、
誰でも発言できる風通しの良い会になった。

4. ファシアの登場で加速する理解

2013年、イギリスで学ぶ日本人鍼灸師からファシアを主とした解剖学が紹介され、
筋膜との違いに関心が集まった。

ファシアとは、骨、筋、血管、神経、内臓などの構造物を仕切る網状の膜のことだ。
そこに神経の終末が分布しているため、痛みはここで起こる。
網状なので、どの方向にも伸びて元に戻る性質があり、
接する構造物同士を滑らせる役割を果たす。
さらに、水分を取り込んで外に逃がさないポリマーのような機能も持つことが分かった。

筋膜と呼ばれていたものは、実は筋肉を包むファシアのことだった。
トリガーポイントは、ファシアに分布する神経が過敏になったものだ。
と理解されるようになった。

5. ツボが見えた

その後、ある医師が「エコーでファシアが見れる」と言い出した。
しかし、ただの白線にしか見えないファシアのどれがトリガーポイント化しているのか、

その時は分からなかった。

2014年8月、エコーで分厚い白線に見えるファシアに注射をしたところ、何層ものミルフィーユがばらけるような映像が捉えられた。同時に痛みが消え、可動域も改善した。これはトリガーポイント化したファシアが初めて可視化された瞬間だった。以後、トリガーポイントはファシアの重積だという仮説が立てられた。

この発見以降、ファシアの重積を解放することを「ファシアリリース」、生理食塩水を注射して解放する方法を「ハイドロリリース」と呼ぶようになった。

6. 凍結肩は癒着をはがせ

ハイドロリリースの効果は五十肩にも及んだ。重積したファシアをリリースすると、一発で腕が上がり、その効果の切れ味に皆が驚いた。

こうした実験によって、炎症で靱帯と関節包とファシアが癒着することが明らかになった。

五十肩は、鍼を打つ部位や刺激量の判断が難しい疾患だった。しかし一連の研究で病態の理解が進み、炎症と癒着部位の鑑別も可能になり、病期に応じた適切な鍼治療ができるようになった。

さらに、ファシアの重積が神経や血管を締め付けて痛みや痺れを起こしたり、自律神経にも影響することが分かってきた。2022年には、ファシア解剖に精通するイタリアのカーラ・ステッコ氏の特別講義が学術集会で催され、ファシアに関する最新知識が共有された。

7. 多職種連携で新しい医学が生まれる

2019年には『トリガーポイントマニュアル』の第3版が出版された。それまでの研究成果を盛り込んで、大幅な改定だった。新しい医学が、多職種連携で生み出される現場を目の当たりにした。ようやく鍼を刺して何を変えていたのかを、解剖レベルで理解し、経験してきた事の理屈が分かり始めた。

鍼は立派な医学だ。これを現代医学的に体系化できれば、必ず人類を救う。そう信じて自分にできることをやり続けている。そうした歩みのご褒美がこの会との出会いだった。

今も、追いつくのが苦しいぐらいのスピードで、整形内科学研究会での学びは続いている。
鍼の世界に入った限りは、キチンと鍼を使い、そして教えられる鍼師になりたい。
私はそう思っている。