

患者さんのための冊子

慢性疼痛・線維筋痛症と 向き合うために

吉村治療院が考える「4つの視点」

痛みだけを診るのではなく、その人を診る。

鍼・マッサージ 吉村治療院

院長 吉村 大樹

一般社団法人 日本線維筋痛症・慢性痛学会 所属

なぜ、原因が掴めないのか？

線維筋痛症は、全身に広がる痛みだけでなく、疲労感、睡眠障害、身体のこわばり、頭痛、しびれ感など、さまざまな症状を伴うことがあります。

そして患者さんを苦しめるものの一つが、

「なぜ、こんなに痛いのだろう？」

という、原因がはっきりしないことへの不安ではないでしょうか。

病院に行っても、「異常なし」と言われる

線維筋痛症の患者さんの多くは、当院に来られる前に、すでに病院を受診されています。レントゲン、血液検査、MRI……。数値や画像を調べてもらっても、「異常はありません」と言われてしまう。

医師が悪いわけではありません。しかし、そこでは、身体に直接触れてもらう機会は、決して多くはないかもしれません。

数値には表れない痛み。画像には映らないこわばり。それでも確かに、そこに痛みがある。

見落とされているのは、"筋肉"かもしれない

例えば、慢性腰痛の8割は原因不明だと言われています。しかし、それは本当に「原因がない」のではなく、医療現場の検査項目に、"筋肉"が含まれていないことが影響しているのではないのでしょうか。

レントゲンやMRIは、骨や神経の状態を評価することはできても、筋肉の中に起きている変化までを映し出すことは、多くの場合できません。

事実、鍼治療の主なターゲットは筋肉であり、慢性腰痛に対して鍼治療が有効なケースは少なくありません。当院では、この「検査されていない筋肉」にこそ、見過ごされてきた原因の手がかりがあるのではないかと考えています。

病院で良くならなかったからこそ、当院のような鍼灸院を訪ねてこられる。半ば諦めかけている方。ダメ元で来られた方。藁にもすがる思いで来られた方。そうした方々と、これまで数多く向き合ってきました。

当院は、そうした方々の身体に、直接触れることから始めます。

痛みだけを診るのではなく、その人を診る。

数値や画像ではなく、目の前にいる、この人の身体と生活を診る。そこから、もう一度、希望を見つけていただきたいと思います。

線維筋痛症は「病氣」ではなく「状態」

当院では、線維筋痛症を一つの独立した「病氣」として捉えていません。

原因がはっきりしない痛みが、慢性的に続いている身体の「状態」

であると考えています。「病氣」という一つの名前でくくってしまうと、まるで単一の原因があり、それさえ取り除けば治るかのような印象を持ってしまう。しかし実際には、そう単純ではありません。だからこそ当院では、

一つひとつ、身体の状態を探っていく必要がある

と考えています。

治療とは、痛みを一時的に消すことではない

治療というと、「薬」や「ブロック注射」によって痛みを消すことをイメージされる方も多いかもしれません。しかし当院が考える治療とは、

原因を解決すること

です。痛みを一時的に感じなくさせることと、痛みの原因そのものが解決に向かっていくことは、別のことだと当院では考えています。

治療の主人公は、患者さん自身

そしてもう一つ、当院が大切にしている考え方があります。それは、

治療とは、患者さん自身の自然治癒力によるものである

ということです。鍼治療やマッサージは、身体を治す魔法の道具ではありません。あくまで、患者さんご自身が本来持っている自然治癒力を引き出すための、お助け役です。

治療の主人公は、施術者ではなく、患者さんご自身。当院は、その力が発揮されやすい状態を、一緒につくっていく存在でありたいと考えています。

私はこれまで、線維筋痛症をはじめ、多くの慢性疼痛の患者さんと向き合ってきました。その中で、さまざまな書籍や研究から学び、そして何より患者さんの身体や言葉から教えていただきながら、一つの考えに至りました。

それは、

線維筋痛症の痛みを、一つの原因だけで考える必要はないのではないか。

ということです。

現在の医学でも、線維筋痛症の病態がすべて解明されているわけではありません。だからこそ当院では、一つの原因に決めつけるのではなく、患者さん一人ひとりの身体をさまざまな方向から見ることを大切にしています。

そして当院では、その原因の手がかりの一つは、まさに病院の検査では調べられなかったもの、お医者さんが直接触れなかった部分にあるのではないかと考えています。

その一つが、"筋肉"の中にできる、目に見えない小さな変化です。

当院が特に注目しているのが、次の4つの視点です。

① トリガーポイント説

② 気虚・血虚説

③ 副腎疲労説

④ 自律神経失調説

これらのどれか一つが関係している方もいれば、二つ、三つ、あるいは複数の要因が重なっている方もいるのではないか。それが現在の当院の臨床上の考え方です。

この冊子は、

「これが線維筋痛症の原因です」

と断定するためのものではありません。長く痛みに苦しんできた方に、

「自分の身体には、まだ見直せるところがあるかもしれない」

そんな希望を持っていただくための冊子です。

トリガーポイント説

— 痛みの発生源を「筋肉・筋膜」から考える —

トリガーポイントとは、筋肉や筋膜にみられる過敏な部位です。特徴の一つに、刺激した場所だけでなく、離れた場所に痛みを感じる「関連痛」があります。

例えば、お尻の筋肉に問題があるのに脚まで痛む。首や肩の筋肉の問題によって、頭や腕に痛みを感じる。こうした現象が起こることがあります。

つまり、

「痛い場所＝必ずしも痛みの発生源」

とは限らないということです。

線維筋痛症とトリガーポイントは同じものではありません。しかし、線維筋痛症患者に活動性トリガーポイントが認められ、それらが末梢からの痛み入力に関与する可能性を示した研究もあります。

当院では線維筋痛症の痛みを考える際にも、

「筋肉・筋膜から発生している痛みが、どの程度関係しているだろうか？」

という視点から身体を診ています。

「全身の痛み」はどのように生まれるのか

人体には、大小合わせて約600種類もの筋肉があるといわれています。トリガーポイントは、その中のどこか一つだけに発生するとは限りません。

複数の筋肉に、同時にトリガーポイントが発生していたらどうでしょうか。首の筋肉、肩の筋肉、背中の筋肉、腰の筋肉、お尻の筋肉……。それぞれのトリガーポイントが、それぞれの関連痛を引き起こしていきます。

一つひとつの痛みは、本来であれば「その筋肉の問題」として捉えられるかもしれませんが、しかし、これだけ多くの筋肉が身体の中に存在する以上、複数の筋肉に負担が集中し、同時多発的にトリガーポイントが生じることも十分に考えられます。

そうなったとき、脳や身体はそれを一つひとつの筋肉の痛みとしてではなく、

「全身が痛い」

という形で認識してしまうのではないか。当院では、線維筋痛症の広範囲にわたる痛みの一部に、こうした「複数の筋肉にまたがるトリガーポイント」が関係している可能性にも注目しています。

トリガーポイントが「一つの筋肉」か「複数の筋肉」か

1 一つの筋肉のトリガーポイントの場合

筋筋膜性疼痛（例：慢性腰痛、坐骨神経痛など）

2 複数の筋肉のトリガーポイントの場合

線維筋痛症

当院では、このように捉えています。痛みの発生源となる仕組みそのものは共通していても、それが「一つの筋肉」にとどまっているのか、「複数の筋肉」に同時多発的に広がっているのかによって、感じ方や現れ方が変わってくるのではないか、という考え方です。

※線維筋痛症の全身痛のすべてがトリガーポイントで説明できるわけではありません。あくまで当院が注目している視点の一つです。

なぜトリガーポイントができるのでしょうか？

長時間の同じ姿勢。繰り返し動作。過度な運動。身体の使い方の偏り。精神的な緊張。こうした状態が続くと、特定の筋肉へ負担が集中することがあります。

筋肉が休む時間を失い、常に緊張した状態が続けば、局所の循環や代謝環境にも影響します。

そこで当院が特に大切にしているのが、

「身体を何で支えているのか？」

という視点です。

「骨で支える」という考え方

私たちの身体を支える構造物は、本来「骨」です。しかし姿勢が崩れると、本来は骨格で支えられるはずの身体を、筋肉が頑張って支えなければならなくなります。

頭が前に出る。背中が丸くなる。骨盤が安定しない。こうした状態では、首・肩・背中・腰などの筋肉が、身体が倒れないように働き続けます。

つまり、

「何もしていないのに、筋肉が休めていない」

という状態です。全身に痛みを抱えている方だからこそ、筋肉にこれ以上余計な仕事をさせないことも重要だと当院では考えています。

① トリガーポイント説への対応策

当院では、トリガーポイント鍼治療を中心に、過緊張している筋肉・筋膜へアプローチします。鍼で狙うのは、単に「痛い場所」だけではありません。触診や身体の動きを確認しながら、痛みの発生源となっている可能性のある筋肉・筋膜を探していきます。

しかし、「鍼で筋肉を緩めて終わり」ではありません。なぜ、その筋肉に負担がかかり続けているのか。そこまで考えることが大切です。

そのため当院では、施術だけでなく、「骨で支える体づくり」「筋肉が楽になる体づくり」をテーマとした姿勢指導・セルフケア指導を行なっています。

良い姿勢とは、力いっぱい胸を張ったり、背筋を伸ばしたりすることではありません。余計な筋力を使わなくても、骨格によって自然に身体を支えられる状態。それが当院の考える姿勢です。

施術で筋肉を楽にする。そして、筋肉が楽でいられる身体をつくる。この両方から、痛みの悪循環を変えていくことを目指します。

気虚・血虚説

— 東洋医学の視点を、現代医学に重ねて考える —

東洋医学から、線維筋痛症を考える

東洋医学では、身体の状態を「気」と「血（けつ）」などの働きから捉えます。線維筋痛症のように、痛みだけでなく、強い疲労感、睡眠の問題、冷え、頭痛、胃腸症状など、全身にさまざまな症状が現れる状態では、一つの原因だけではなく、いくつかの状態が重なっていると考えることがあります。

東洋医学	簡単にいうと	現れやすいとされる状態
気虚	エネルギー不足	疲労・倦怠感・息切れ・食欲低下
血虚	身体を養う「血」の不足	めまい・冷え・不眠・筋肉の疲れなど
気滞	気の巡りが滞る	張り・圧迫感・症状の変動、ストレスとの関連
瘀血	血の巡りが滞る	固定した痛み・慢性的な痛みなど

※気虚＝エネルギー不足、血虚＝貧血、瘀血＝血流障害と、東洋医学の概念を現代医学の病名にそのまま置き換えられるものではありません。異なる医学体系から同じ身体を眺めたときに、重なって見えてくる部分がある、という捉え方です。

例えば、疲れている（気虚）＋栄養状態が十分ではない（血虚）＋ストレスで身体が緊張している（気滞）＋長期間痛みが続いている（瘀血）というように、一人の身体の中で複数の状態が重なっていると東洋医学では考えます。だからこそ、「痛いところだけに鍼をする」では不十分なケースがあります。

当院では、トリガーポイントへの鍼やマッサージだけでなく、姿勢、栄養、睡眠や生活環境まで含めて身体をみていきます。刺激だけでもない。材料だけでもない。身体が回復しやすい環境まで整えていく。これが、「刺激＋材料＋環境」という当院の治療に対する考え方です。

この中でも、当院が特に注目しているのが「気虚」と「血虚」です。

気虚 — 呼吸の浅さから身体を考える

東洋医学には「気虚（ききょ）」という考え方があります。簡単にいうと、身体を動かし、内臓を働かせ、生命活動を維持していくための「気」が不足している状態です。

気虚では、疲れやすい、身体がだるい、少し動いただけで疲れる、息切れしやすい、声に力がない、食欲がない、風邪をひきやすい——といった状態がみられるとされています。

当院が注目している「呼吸の浅さ」

気虚のような強い倦怠感を訴える方をみると、当院では一つの特徴として「呼吸の浅さ」に注目しています。そして呼吸を考えると、肺だけをみるのではなく、横隔膜・胸郭・腹部の動きまで確認することが大切だと考えています。

横隔膜は、呼吸において非常に重要な筋肉です。息を吸うと横隔膜が収縮して下方へ動き、胸腔が広がります。ところが、腹部の緊張が強く、お腹の動きが小さい方では、横隔膜を含めた呼吸運動が十分に行われにくくなっていることがあります。

実際に当院でも、「お腹が硬い」「胸郭が硬い」「お腹が呼吸とともに動かない」「呼吸が胸の上部だけになっている」といった特徴を持つ方をみることがあります。そのため当院では、呼吸の問題を「肺だけの問題」として捉えず、腹部・横隔膜・胸郭を一つの呼吸システムとして考えます。

ストレスと「省エネ呼吸」

もう一つ注目しているのが、精神的な緊張やストレスです。人は緊張したり、不安を感じたりすると、自律神経の働きなどによって呼吸の速さや深さが変化します。一時的な変化であれば問題ありません。

しかし、精神的な緊張が長期間続き、浅い呼吸を繰り返していると、いつの間にか「浅く呼吸すること」がその人にとって日常的な呼吸パターンになってしまうことがあります。当院ではこれを分かりやすく、「省エネ呼吸」と表現しています。大きくゆったり呼吸するのではなく、必要最低限の小さな呼吸を繰り返しているような状態です。

ストレス・緊張

↓

呼吸が浅くなる

↓

横隔膜・胸郭・腹部の動きが小さくなる

↓

浅い呼吸が習慣化する

↓

さらに深い呼吸がしにくくなる

感染症などをきっかけに表面化することも

もともと呼吸が浅く、身体の余力が少ないところに、風邪や感染症など身体に大きな負担が加わる。それをきっかけとして、それまで表面化していなかった強い倦怠感などが現れるケースも考えられます。新型コロナウイルス感染症を含め、感染症後に長期間の倦怠感などが続くことがあることも知られています。

いわゆる「コロナ後遺症」と診断されているケースの中にも、こうした状態が当てはまる場合があると当院では考えています。ただし、コロナ後遺症のすべてがこの視点で説明できるという意味ではなく、あくまで関係している可能性のある一つの側面としてお伝えしています。

ただし、その原因を「酸素不足」だけで説明することはできません。感染、免疫、自律神経、睡眠、身体活動、精神的ストレスなど、さまざまな要因を総合的に考える必要があります。また、マスク生活そのものが慢性的な酸素不足を引き起こす、と単純に考えることも適切ではありません。

一方で、長期間の生活環境の変化、活動量の低下、ストレスなどによって、呼吸の仕方や身体の緊張状態が変化していないかを見ることには意味があると当院では考えています。

※安静時の呼吸が浅いことが、必ずしも血中の酸素不足を意味するとは限りません。呼吸パターンや自律神経の状態が、身体の余力に影響している可能性を見る、という視点です。

「呼吸」と「血液」の両方を考える

そして、もう一つ大切なのが「血」です。呼吸によって取り込まれた酸素は、主に赤血球中のヘモグロビンによって全身へ運ばれます。

呼吸は「酸素を取り込む」 血液は「酸素を運ぶ」

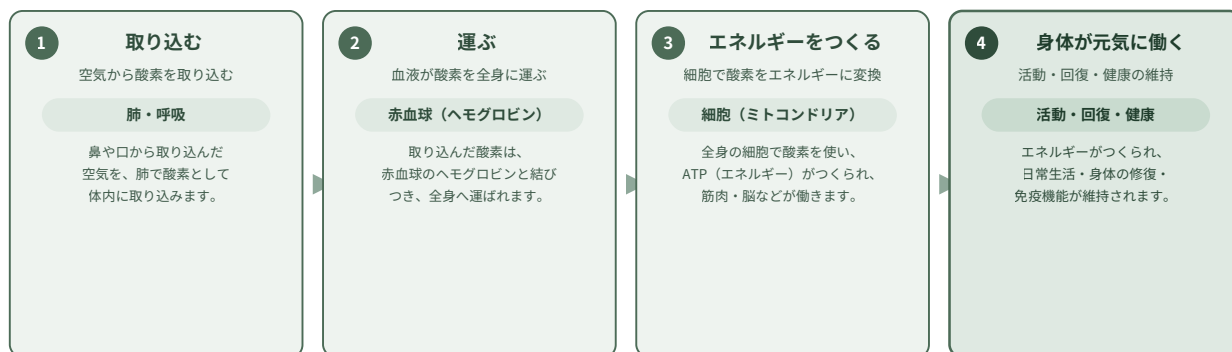
という、それぞれ異なる役割を担っています。東洋医学的に「気虚」と「血虚」が重なった状態を考えると、当院ではこの「取り込む側」と「運ぶ側」の両方を見ることが大切だと考えています。

ヘモグロビンは鉄を含む「ヘム」とタンパク質である「グロビン」から構成されています。そのため、強い倦怠感がある場合には、呼吸や身体の緊張だけを見るのではなく、必要に応じて医療機関での検査結果も参考にしながら、貧血の有無や食生活、鉄・タンパク質などの栄養状態にも目を向ける必要があります。

酸素が体内でエネルギーに変わるしくみ

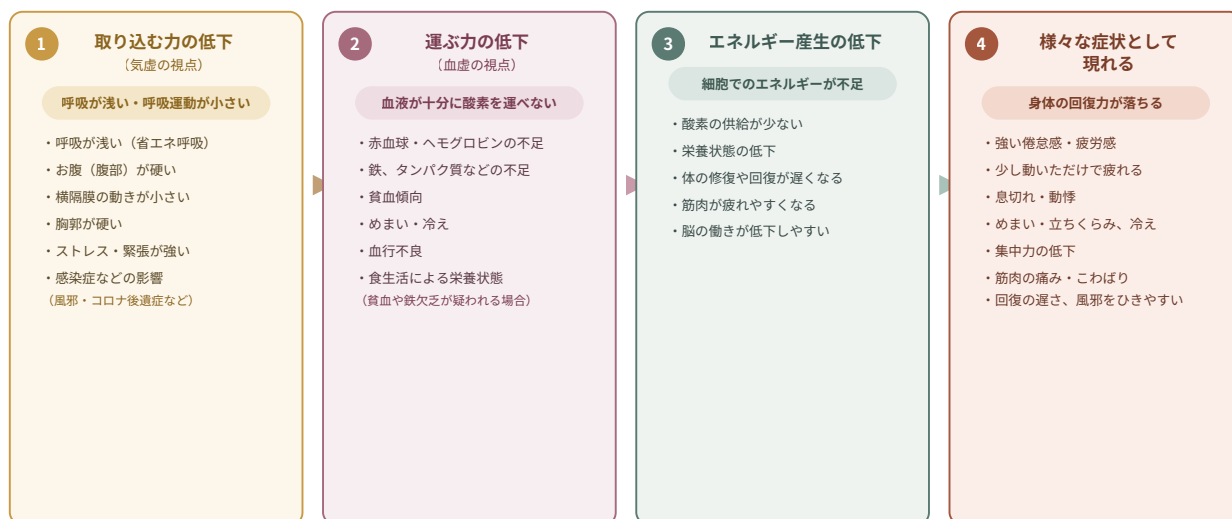
呼吸で「取り込み」、血液で「運び」、細胞で「エネルギーをつくる」

正常な状態



気虚・血虚となると、この流れがうまくいかず、様々な不調につながる可能性があります

気虚・血虚の状態



呼吸 × 血液 × 栄養 × 生活環境

これらをつずつ整えていくことが、身体が本来の力を取り戻す土台になります。

「気虚」を一つの原因にしない

大切なのは、「気虚だから疲れている」「呼吸が浅いから線維筋痛症になった」と決めつけることはありません。線維筋痛症や慢性疼痛、強い倦怠感には、さまざまな要因が関係しています。

だからこそ当院では、呼吸／血液・栄養／筋肉／自律神経／睡眠／ストレス／姿勢・身体の使い方などを一つずつ確認していきます。痛いところだけを見るのではなく、「なぜ、この身体は回復しにくくなっているのだろうか？」という視点から身体全体を考えていく。それが、当院の考える「刺激＋材料＋環境」という治療の考え方につながっています。

血虚とは

「血虚（けっきょ）」とは、東洋医学で使われる言葉で、身体を巡る「血（けつ）」が不足している状態を指します。

ここでいう「血」は、西洋医学でいう血液そのものと完全に同じ意味ではありませんが、血液が運ぶ酸素・栄養・うるおい・熱などが、身体のすみずみまで十分に行き渡っていない状態、とイメージしていただくと分かりやすいかもしれません。

東洋医学では、血虚になると、

顔色が悪い・血色が悪い

めまい、立ちくらみ

手足の冷え、しびれ

肌や髪の乾燥・パサつき

眠りが浅い、不安感

筋肉のこわばり・痛み

疲れが抜けにくい

といった症状が現れやすいとされています。線維筋痛症の患者さんの訴えと重なる部分が多いことに、お気づきになるのではないのでしょうか。

現代の表現では、

貧血、鉄欠乏、末梢循環不全、栄養不足に近い状態

と言い換えることができるかもしれません。つまり「血虚」とは、身体の隅々まで酸素や栄養を届ける仕組みが、何らかの理由で十分に働いていない状態を、東洋医学の言葉で表したものと捉えることもできます。

当院では、

血虚という体質（状態）が、「線維筋痛症」という結果を形作るファクターの一つになっている

と考えられるのではないか、という視点を持っています。血虚そのものが線維筋痛症の直接の原因というよりも、身体が回復しにくい土台となり、他の要因と重なりながら、痛みという結果につながっているのではないか、という考え方です。

線維筋痛症は、女性に多くみられることが知られています。当院に来られる患者さんも、その多くが女性です。そして、そうした女性患者さんに問診をしていくと、貧血を指摘された経験のある方が少なくありません。

また、「手足が冷える」「身体のあちこちが痛い」「ピリピリ、ジンジンする」「疲れがなかなか抜けない」といった症状を訴える方もいらっしゃいます。

もちろん、「貧血だから線維筋痛症になる」と考えているわけではありません。ここでいう「血虚説」は、東洋医学の「血虚」という概念だけを意味するものではありません。

当院では、血液の状態、酸素運搬、栄養、そして末梢循環という視点を含めて考えています。そして、

「その組織へ、十分な血液が届いているだろうか？」

ということを大切にしています。

血液は何を運んでいるのでしょうか？

血液は、単に身体の中を流れているだけではありません。身体のすみずみまで、①酸素 ②栄養素 ③熱などを運んでいます。つまり血液は、身体が活動し、そして回復していくために必要なものを届ける、「回復のための運搬システム」とも考えることができます。

酸素を運ぶ — 痛み・疲労との関係

筋肉をはじめとする身体の組織が正常に活動するためには、酸素が必要です。その酸素を運んでいるのが血液です。何らかの理由によって局所の血流が低下すれば、組織への酸素供給も低下し、組織の代謝環境が変化します。

そのため当院では慢性的な痛みを考える際、「筋肉そのものに問題があるのか？」だけではなく、「その筋肉へ十分な血液と酸素が届いているのか？」という視点も持っています。

末梢神経にも「血液」が必要です — しびれ感を考える、もう一つの視点

酸素を必要としているのは筋肉だけではありません。末梢神経にも血液が流れています。末梢神経には、その神経を養うための細かな血管があります。神経が正常に働くためにも、血液によって酸素や栄養素が届けられる必要があります。

血流低下
↓
末梢神経への酸素供給低下
↓
神経機能への影響
↓
しびれ・異常感覚などに関与

という可能性にも、当院では注目しています。

正座の後の足をイメージしてみてください

長時間正座をした後、「ジンジンする」「ピリピリする」「感覚がおかしい」という経験をしたことはないでしょうか。一般的には「神経が圧迫された」と説明されることがあります。

しかし当院では、神経そのものへの機械的な影響だけではなく、「神経を養っている血流はどうなっているのか？」という視点にも注目しています。圧迫によって神経周囲や神経内の微小循環が影響を受ければ、神経への酸素供給にも影響します。

このように当院では、「神経そのもの」だけではなく「神経を養っている血流」からもしびれを考えしています。

※しびれには神経圧迫、末梢神経障害などさまざまな原因があります。すべてのしびれが血流低下によって起こるわけではありません。

栄養素を運ぶ — 血流は「修復」にも関係する

血液が運んでいるのは酸素だけではなく、身体を組織をつくり、修復するために必要な栄養素も運んでいます。身体が傷ついたり疲労したりしたとき、その組織が回復していくためには、タンパク質を構成するアミノ酸をはじめ、さまざまな栄養素が必要です。そして、それらを必要な場所まで届けるのが血液です。

血流低下

↓

酸素や修復に必要な栄養素が届きにくくなる

↓

組織にとって回復しにくい環境になる

↓

症状を長引かせる一因となる

可能性があります。当院では、長期間症状が続いている患者さんに対して、「治らない身体」のではなく、「回復しにくい環境」が続いていないだろうか？という視点からも身体を考えています。

血液は「熱」も運ぶ

身体の熱は、血流によって全身へ運ばれます。血液が末梢まで流れることで、身体の中心部で生み出された熱も手足や皮膚へ届けられます。反対に末梢血流が低下すれば、末端へ運ばれる熱も少なくなります。

末梢血流の低下

↓

末端へ運ばれる熱が減る

↓

手足などに冷えを感じやすくなる

当院で線維筋痛症の患者さんから「手足が冷える」という訴えを聞いたときにも、「末梢まで血液が十分に届いているだろうか？」という視点を持っています。

「血流」を良くするだけで十分でしょうか？

ここでもう一つ、当院が非常に大切にしている考えがあります。「血流」と「血液の状態」は別の問題です。

鍼治療やマッサージは、局所の血液循環に影響を与えることが知られています。実際、施術によって身体が楽になり、その状態が続いていく方がいる一方、「施術を受けると楽になるけれど、すぐに戻ってしまう」という方もいらっしゃいます。

長年、慢性疼痛の患者さんを診てきた中で、私はこの違いについて考えるようになりました。「なぜ、同じように施術をしても回復の仕方に違いがあるのだろうか？」

もちろん、その理由の一つではありません。しかし、その違いの一つに、「流れている血液の状態」も関係しているのではないかと当院では考えています。

鍼治療やマッサージによって血流が促されたとしても、そもそも流れている血液が酸素や栄養を十分に届けられる状態でなければどうでしょうか。だからこそ、「血液を巡らせる」だけではなく、「何を運んでいる血液なのか」まで考える。これを大切にしています。

ヘモグロ빈は「鉄+タンパク質」

酸素を運ぶ中心的な役割を担っているのが、赤血球に含まれるヘモグロビンです。ヘモグロビンは、ヘム（鉄を含む部分）+グロビン（タンパク質）から構成されています。

貧血というと、「鉄を摂ればよい」と考えられがちです。しかし、血液をつくるためには鉄だけではなく、タンパク質も重要な材料です。そのため当院では、鉄だけを見るのではなく、「身体をつくる材料そのものが足りているだろうか？」という視点から栄養を考えます。

② 気虚・血虚説への対応策 — 「循環・運ぶ・満たす」

1 循環

鍼治療やマッサージなどによって筋肉へアプローチし、局所循環にも働きかけます。また、④で説明する自律神経による血管・血流の調節についても考えます。

2 運ぶ

酸素を運ぶためには赤血球・ヘモグロビンが重要です。貧血や鉄欠乏が疑われる場合には、必要に応じて医療機関で血液検査を受けることをおすすめしています。

3 満たす

鉄だけでなく、タンパク質・ビタミンB群・ビタミンC・亜鉛・マグネシウムなどを含め、普段の食生活を見直します。基本は毎日の食事です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などから、十分なタンパク質を摂ることをおすすめしています。

食事だけでは不足しやすい方へ

食が細い方や、忙しくて十分な食事を摂ることが難しい方には、補助的な選択肢としてプロテインを活用する方法もお伝えしています。当院では、タンパク質に加えて鉄・亜鉛・ビタミン・ミネラルなどを配合した「MINAMOTOプロテイン」もご用意しています。

ただし、プロテインを飲むこと自体が治療の目的ではありません。基本は毎日の食事です。大切なのは、

「身体が回復するための材料を不足させないこと」

これが当院の「気虚・血虚説」の基本的な考え方です。

副腎疲労説

— ストレスに対応する身体の仕組みから考える —

私たちの身体には、ストレスに対応するための仕組みがあります。その中心の一つが、視床下部 → 下垂体 → 副腎とつながる「HPA軸」です。そして、副腎から分泌される代表的なホルモンの一つが、コルチゾールです。

コルチゾールは「ストレスホルモン」と呼ばれますが、決して悪いホルモンではありません。炎症を抑える働きを持ち、そのほかにも免疫反応、血糖、血圧などを調節し、身体を一定の状態に保つために必要なホルモンです。

線維筋痛症では、このHPA軸やコルチゾールの分泌・反応性の変化について研究されています。一部の研究では、線維筋痛症患者にコルチゾール分泌やストレス反応の変化が報告されています。ただし、すべての患者さんに同じ変化があるわけではありません。

当院では、長期間にわたる痛み、睡眠不足、疲労、精神的・身体的ストレスなどによってストレス応答系が変化し、それが痛みや疲労を長引かせる一因になっている可能性にも注目しています。

コルチゾールと炎症

コルチゾールが持つ、炎症を抑える働きに当院は注目しています。そのため、ストレス応答系の変化によってコルチゾールの分泌や働きが変化することが、炎症を抑える力の低下や、痛みの感じ方に影響している可能性があると考えています。

ただし、「コルチゾールが低いから線維筋痛症になる」と単純に説明できるものではありません。あくまで複雑な線維筋痛症を理解するための、一つの視点です。

「副腎疲労」という言葉について

一般には「副腎疲労（アドレナル・ファティーグ）」と呼ばれることがありますが、これは現在の医学で確立された診断名ではありません。本冊子では患者さんに分かりやすい言葉として「副腎疲労説」としていますが、当院が注目しているのは、より正確には、HPA軸やコルチゾールを含む「ストレス応答の変化」です。

③ 副腎疲労説への対応策 — ストレスに耐えるのではなく、「回復できる身体」をつくる

当院では、副腎疲労という視点から身体を見る場合、施術だけでなく生活・休養・栄養を整えることを大切にしています。長期間の痛みそのものが身体にとってストレスとなり、さらに睡眠不足や精神的ストレス、仕事や家事による疲労などが重なることで、身体が十分に回復する時間を持てなくなっている方も少なくありません。

そこで、次のようなことから少しずつ見直していきます。ここで挙げることは、痛みなどの症状がある時だけ行うものではなく、症状の有無にかかわらず、日々の「養生法」として続けていただきたい内容です。

1 睡眠と休養を優先する

夜更かしを減らし、できるだけ一定の生活リズムをつくります。「頑張る時間」を増やすのではなく、まずは身体が回復できる時間を確保します。

2 無理をしすぎない

調子の良い日に一気に動き、その反動で数日寝込む。慢性疼痛の方では、こうしたパターンを繰り返していることがあります。活動と休養のバランスを取りながら、無理のない範囲で少しずつ活動量を整えていきます。

3 タンパク質をしっかり摂る

身体をつくる基本的な材料として、肉・魚・卵・大豆製品などからタンパク質を摂ることをおすすめします。

4 ビタミンB群を意識する

ビタミンB群は、食べたものからエネルギーをつくる代謝に関わる重要な栄養素です。食事を基本として、不足しないよう意識します。

5 ビタミンCを意識して摂る

ビタミンCは抗酸化作用を持つだけでなく、カテコールアミンなどの生合成にも関与する栄養素です。ストレスの多い生活を送っている方だからこそ、野菜や果物などからビタミンCを不足させないことをおすすめしています。ただし、ビタミンCを摂れば「副腎疲労が治る」という意味ではありません。身体が正常に働くために必要な栄養素の一つとして考えます。

6 カフェインを減らす

コーヒーやエナジードリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用があり、一時的に眠気や疲労感を感じにくくします。しかし、疲れている身体をカフェインで無理に動かし続けてしまうと、本来必要な「休む」というサインを見逃してしまうことがあります。また、摂取する時間や量によっては睡眠にも影響します。当院では慢性的な疲労や睡眠の問題がある方には、「疲れたらカフェインで頑張る」のではなく、「疲れたら身体を休ませる」という考え方をすすめています。コーヒーを完全にやめる必要はありません。夕方以降を控える、エナジードリンクを習慣的に飲まないなど、無理のない範囲から見直していきます。

7 食事を極端に制限しない

慢性的な疲労がある方ほど、食事量そのものが少なくなっている場合があります。特定の食品を一律に排除するのではなく、その方の体調や医学的必要性に合わせて食生活を整えます。

8 ストレスから離れる時間をつくる

すべてのストレスをなくすことはできません。しかし、休む。散歩する。好きなことをする。人と話す。自然に触れる。など、自分なりに緊張から離れられる時間を持つことは大切です。

疲れを「感じなくする」のではなく、疲れた身体を「回復させる」。何かを足すだけが治療ではありません。栄養を満たすことと同じくらい、負担を減らし、休ませることも大切です。

※これらは治療というよりも、身体の土台を整える養生法です。調子が良い時こそ、無理なく続けていただくことをおすすめしています。

自律神経失調説

— 身体が「緊張モード」から抜けられなくなっていないか —

自律神経には、大きく分けて交感神経と副交感神経があります。心拍、血圧、呼吸、消化、体温、そして血管の収縮・拡張など、私たちが意識しなくても身体の状態を調節しています。当院では、線維筋痛症の患者さんにみられる自律神経の調節の変化にも注目しています。

ストレスと末梢血流

人間の身体はストレスを感じると、交感神経の活動が高まり、「戦う・逃げる」ための状態へ切り替わります。その際、身体の部位によっては末梢血管が収縮し、血流の配分が変化します。これは、本来は私たちが危険から身を守るために備わった正常な反応です。

しかし、痛み。睡眠不足。不安。精神的・身体的ストレス。こうした状態が長期間続き、身体が緊張状態から抜けにくくなるとどうでしょうか。

自律神経の調節の変化

↓

末梢血管・血流への影響

↓

筋肉や末梢組織の循環環境への影響

↓

痛みを長引かせる一因

となる可能性にも注目しています。

交感神経が優位になると、呼吸にも変化が起こる

交感神経が優位な状態が続くと、影響を受けるのは血管だけではなく。呼吸そのものにも変化が現れることがあります。

交感神経優位

↓

呼吸が浅くなる

↓

酸素飽和濃度の低下

↓

末梢血管の収縮などの影響

↓

睡眠の質の低下

緊張しているとき、呼吸が浅く速くなった経験はないでしょうか。呼吸が浅い状態が続けば、一回あたりに取り込める酸素の量も少なくなります。当院では、こうした呼吸の変化が、末梢まで届く酸素や血流にも影響し、さらには夜間の睡眠の質にも影響しているのではないかという視点を持っています。

眠りが浅ければ、身体を休め、回復させる時間も十分に取れません。交感神経の緊張・呼吸の変化・末梢循環・睡眠の質は、それぞれ独立したものではなく、お互いに影響し合っている可能性があると考えられています。

痛みそのものも「ストレス」になる

ストレスとは、精神的なものだけではありません。痛みそのものが、身体にとって大きなストレスです。

痛みが続く

↓

身体が緊張する

↓

交感神経活動が高まる

↓

筋緊張や末梢循環に影響する

↓

身体が休みにくくなる

↓

さらに痛みを感じる

このような悪循環が生まれる可能性があります。

患者さんから、よく聞くことがあります

線維筋痛症の患者さんと話していると、「友人と一緒に遊んでいるときは、気が紛れて痛みが引いていた」「楽しく話している間は、不思議と痛みが軽かった」という話を聞くことがあります。

これは非常に興味深いことです。そして、決して、「痛みは気のせいだった」という意味ではありません。

痛みの感じ方は、身体からの刺激だけで決まるものではありません。注意、感情、安心感、ストレス、睡眠、過去の経験など、さまざまな要素によって変化します。つまり、同じ身体であっても、安心しているとき。楽しいとき。何かに夢中になっているとき。には、痛みの感じ方が変化することがあります。

当院では、こうした患者さん自身の経験も非常に大切にしています。

④ 自律神経失調説への対応策 — 「痛みを忘れられる時間」を増やしていく

当院では、睡眠を整える。生活リズムを整える。無理のない範囲で身体を動かす。ゆっくりとした呼吸を意識する。鍼治療やマッサージによって過緊張している筋肉へアプローチする。

そしてもう一つ、

「楽しい時間」を大切にしてほしい

と考えています。好きな人と話す。好きな場所へ行く。趣味を楽しむ。笑う。何かに夢中になる。もちろん、無理をする必要はありません。

しかし、「痛みがなくなったら人生を楽しむ」だけでなく、「痛みを忘れられる時間を少しずつ取り戻す」ということも、回復へ向かう大切な一歩だと当院では考えています。

4つの視点は、別々ではありません

ここが、この冊子で最も伝えたいことです

- ① 筋肉・筋膜
- ② 血液・栄養
- ③ ストレス応答
- ④ 自律神経

これらは、それぞれ独立して存在しているわけではありません。例えば、

姿勢が崩れる
↓
筋肉が緊張する
↓
痛みが生じる
↓
痛みそのものがストレスになる
↓
睡眠の質が低下する
↓
ストレス応答・自律神経に影響する
↓
末梢循環や身体の回復環境にも影響する
↓
さらに痛みが続く

というように、お互いに影響し合っている可能性があります。さらに、身体を修復するための材料が不足していれば、回復するための条件も変わります。

だからこそ、

原因を一つに決めつけない。

これが吉村治療院の線維筋痛症治療の基本的な考え方です。

当院の治療哲学 — 「刺激 + 材料 + 環境」

当院では治療を、刺激 + 材料 + 環境という3つの視点から考えています。

刺激 トリガーポイント鍼治療やマッサージなどによって、筋肉・筋膜へ適切な刺激を与える。

材料 身体をつくるタンパク質、鉄、ビタミン、ミネラルなど、回復に必要な材料を考える。

環境 睡眠、姿勢、身体の使い方、休養、運動、ストレス、人とのつながりなど、身体が回復しやすい環境を整える。

鍼やマッサージによって、「循環させる」。食事や栄養によって、「満たす」。姿勢や生活を整えて、「回復できる環境をつくる」。

どれか一つだけではなく、

「身体が治ろうとするために、何が必要なのか？」

を患者さんと一緒に考えていく。それが当院の治療です。

なぜ、治療には一定の期間が必要なのでしょう

鍼治療やマッサージを受けた直後に、「身体が軽くなった」「痛みが少し楽になった」と感じる場合があります。これは、とても大切な変化です。

しかし、その場で痛みが軽くなることと、長い時間をかけて変化してきた身体が回復していくことは、同じではありません。

特に線維筋痛症や慢性疼痛では、筋肉・筋膜だけでなく、血流、栄養、睡眠、自律神経、ストレス、姿勢や身体の使い方など、さまざまな要因が長期間にわたって重なっている可能性があります。

だからこそ当院では、1回の施術だけで結果を判断するのではなく、身体が回復していくための時間も大切にしています。

身体は、少しずつ修復されていく

施術（筋肉・筋膜への刺激）

↓

血流・循環環境の変化

↓

酸素・栄養が届く

↓

身体の修復・適応

↓

姿勢・生活・栄養も整える

↓

回復しやすい身体へ

筋肉の修復にも、段階があります

筋肉が損傷したときの回復過程は、医学的にはおおよそ次の3段階で進むとされています。

段階	目安の期間	身体で起きていること
炎症期	数日	損傷した組織に炎症反応が起こり、修復の準備が始まる時期
修復期	数週間	新しい組織がつくられ始め、機能の回復が進んでいく時期
再構築期	3～6か月	組織が成熟し、強度や機能がより安定した状態へ整っていく時期

※スポーツ医学分野における筋損傷の修復過程の一般的な整理を参考にしています（Baoge et al., 2012, International Scholarly Research Notices）。線維筋痛症や慢性疼痛の身体すべてに、この時間軸がそのまま当てはまるという意味ではありません。

「筋肉の代謝サイクル＝きっちり3か月ですべての筋肉が新品になる」という意味ではありません。筋肉では日々、タンパク質の合成と分解が繰り返されており、損傷後の修復や、その後の組織の再構築には、数週間～数か月という時間軸で進むと考えられています。

当院では身体の変化を見る一つの期間として、この時間軸を参考に、まず「3か月」を目安にしています。

当院が「3か月・8回」を一つの目安にしている理由

筋トレも、受験勉強も、1回やっただけでは結果は出ません。身体も同じです。一度刺激を入れただけで、長年の身体の状態がすべて変わるわけではありません。

一定期間、適切な刺激を繰り返しながら、身体が修復するための材料を整え、姿勢や身体の使い方も変えていく。その期間として、当院ではまず「3か月・8回」を一つの目安にしています。

期間	通院頻度	目的
1か月 目	週1回 ×4回	身体の状態を把握しながら、痛みや筋緊張の悪循環を変えていく
2か月 目	2週に1回 ×2回	施術の間隔を空けながら、身体がどの程度自分の力で良い状態を保てるかを確認する
3か月 目	2週に1回 ×2回	姿勢・セルフケア・栄養・生活習慣も含め、自分自身で身体を管理できる状態を目指す

施術だけで治そうとしない

当院が大切にしているのは、施術だけで治そうとしないという考え方です。

「外からの刺激」＋「身体を修復する材料」

鍼・マッサージなどによって外から適切な刺激を加え、血流や代謝を促す。一方で、身体が修復されるためには、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどの材料も必要です。さらに、姿勢・セルフケア・身体の使い方・生活習慣についても、8回の施術の中で段階的にお伝えしていきます。

穴の空いたバケツ

施術は、いわば「水を注ぐ」ことにあたります。しかし、バケツに穴が空いたままでは、水を注ぎ続けても、なかなか満たされません。

姿勢・セルフケア・栄養・生活習慣を整えることは、いわば「バケツの穴を塞ぐ」ことにあたります。

「痛みを取るために8回通ってください」ということではありません。3か月かけて身体が変わる環境をつくり、その間に、治療院に依存しなくてもいい身体を目指す。それが、この期間の本当の目的です。

「8回受ければ治る」という意味ではありません。症状の程度や罹患期間、生活環境によって、回復のスピードは一人ひとり異なります。当院では、まず3か月・8回を一つの目安として、身体の変化を一緒に確認していきます。

※上記はあくまで一般的な目安であり、個人差があります。すべての方に同じ経過をお約束するものではありません。

当院が目指していること

線維筋痛症の患者さんの中には、何年、時には十年以上も痛みとともに生活してきた方がいらっしゃいます。さまざまな病院へ行き、さまざまな治療を受け、

「もう、この痛みとは一生付き合っていくしかないのではないか」

と思っている方もいらっしゃるかもしれません。

当院は、簡単に「治ります」と約束することはできません。しかし、まだ身体について考えられることがあります。

筋肉・筋膜はどうだろう。身体を筋肉で支え続けていないだろうか。身体をつくる材料は足りているだろうか。酸素や栄養は、必要な場所まで届いているだろうか。身体はきちんと休めているだろうか。自律神経やストレス応答はどうだろう。

一つひとつ身体を見ながら、

「なぜ、この身体は痛み続けているのだろうか？」

を一緒に考えていく。

そして、昨日より少し眠れた。少し歩けるようになった。友人と出かけられた。痛みを忘れて笑っている時間があつた。そんな時間が少しずつ増えていく。それも大切な回復だと、当院は考えています。

痛みだけを診るのではなく、その人を診る。

「痛みがあるから何もできない」から、
「痛みを忘れられる時間が増えてきた」へ。

吉村治療院は、そのためのお手伝いをしていきたいと考えています。

影響を受け、参考にしてきた書籍

私が線維筋痛症治療を考えるうえで

私の線維筋痛症に対する治療の考え方は、日々の臨床経験だけから生まれたものではありません。これまで多くの先生方の研究や書籍から学び、実際の患者さんの身体と向き合いながら、自分なりに考え続けてきました。

ここでは、その過程で特に影響を受け、参考にしてきた書籍をご紹介します。

施術者向け

『はじめてのトリガーポイント鍼治療』

伊藤和憲 著／医道の日本社

『はじめてのトリガーポイント鍼治療 応用編』

伊藤和憲 著／皆川陽一、齊藤真吾、比嘉翔平 共著／医道の日本社

『線維筋痛症の診断と針灸治療 ～線維筋痛症はもはや難病ではない～』

西田皓一 著／ヒューマンワールド

『線維筋痛症は針灸治療で治せる』

西田皓一 著／たにぐち書店

患者さん向け

『医者も知らないアドレナル・ファティーグ』

ジェームズ・L・ウィルソン 著／本間良子 訳、本間龍介 監修／中央アート出版社

『自分で治す！副腎疲労』

本間良子、本間龍介 著／洋泉社

『しつこい疲れは副腎疲労が原因だった』

本間良子 著／本間龍介 監修／祥伝社黄金文庫

『トリガーポイントブロックで腰痛は治る！』

加茂淳 著／風雲舎

『背すじは伸ばすな！ 姿勢・健康・美容の常識を覆す』

山下久明 著／光文社新書

『首こりは万病のもと：うつ・頭痛・慢性疲労・胃腸不良の原因は首疲労だった！』

松井孝嘉 著／幻冬舎新書

各書籍の主張すべてを当院が採用しているという意味ではなく、「私が線維筋痛症治療を考えるうえで影響を受け、参考にしてきた書籍」として紹介しています。

本冊子について

本冊子は、吉村治療院における線維筋痛症・慢性疼痛への臨床上の考え方を、患者さん向けに分かりやすくまとめたものです。

線維筋痛症の原因を断定するものではなく、診断や治療効果を保証するものでもありません。

線維筋痛症に似た症状でも、自己免疫疾患、神経疾患、内分泌疾患、貧血その他の病気が隠れている場合があります。新しい症状、急激な悪化、強いしびれや筋力低下などがある場合には、医療機関での評価を優先してください。

また、鉄剤やサプリメントなどについても、自己判断で大量に摂取するのではなく、必要に応じて医師・薬剤師などへご相談ください。

当院のご案内

鍼・マッサージ 吉村治療院

〒810-0022

福岡市中央区薬院2-14-21 フィット薬院301

薬院大通駅 徒歩5分

薬院二丁目バス停 目の前

電話 070-8959-8606

【完全予約制】

水曜・日曜 休診日

受付時間：平日10:00～19:00【最終受付】

土曜9:00～18:00【最終受付】

駐車場：近隣コインパーキングをご利用ください

HP：<https://yoshimura89.com>