



大久保 康一

剣道外傷と剣道障害一・二に続き、腰肩肘踵等の痛みについて解説致します。

●●腰の痛み

腰痛の原因は腰の筋肉、腰椎の骨、関節の老化、椎間板の神経圧迫（椎間板ヘルニア等）、腰椎椎弓部の分離症やそれに伴う迂り症、骨粗鬆症による圧迫骨折、脊髄神経や細い血管の通る脊椎管が狭くなる腰部脊柱管狭窄症等、多岐にわたります。これらの病態は年齢に深く関係し、脊椎管狭窄症などは40歳以上の3.3%に発生すると言われております。二本足で立つて歩行する人間では背骨（脊椎）が湾曲するために、腰痛が生じやすいので、腰痛を経験しない方はおりません。特に剣道では中段の構えの姿勢や、打ち込み、体当たり等の動作は、腰椎に負担のかかりやすいのが特徴です。このような多岐にわたる腰痛の原因を見極めるひとつの方法が、痛みが腰にとどまっているだけのものか、痺れを伴い下肢に痛みが走るか（放散痛）、歩行に伴い症状が増強するか等です。痺れや放散痛がある場合には、何らかの原因で（椎間板の圧迫等）脊椎の神経が刺激されたと考えられます。患者さんの中に、他院で坐骨神経痛と診断を下されたという方がおりますが、これは病名では無く、腰椎から生ずる坐骨神経を刺激して（例えば椎間板ヘルニア

ア) 生ずる痛みの総称です。例えば頭痛とか腹痛とか同じ事で、その原因がどこにあるかの見極めが必要でレントゲン、CTそしてMRI等の検査が必要となります。この中で特に注意したいのが、成長期における腰痛です。中学から高校へと進むにつれ、十分な筋力のないまま稽古量が増加し、椎弓部の疲労骨折（剣道では中足骨の疲労骨折が多い）が生ずる事があります。レントゲン検査では判りにくく、CT、MRI検査が有効で、診断がつかないまま放置されると骨癒合が得られず腰椎分離症となってしまう。分離症の多くは、成長期における疲労骨折と言われております。腰痛の治療法は、痛む時は安静、コルセットの装用、激しい稽古（体当たり）は避けるようにします。薬物療法にも改善しない場合には、神経ブロック療法が有効です。それでも改善しない場合には、手術的療法が必要となることもあります。

● ● 肩の痛み

剣道で生ずる肩の痛みの原因の多くは五十
肩です。年齢が50歳前後に発生しやすく、加
齢による障害です。痛みと運動制限により面
や垂が結べない、切り返しや返し技が出来な
い、審判をする際に肩が十分にあがらない等訴
えます。別名肩関節周囲炎と言われているよ
うに、肩関節を構成する色々な組織の炎症で、
肩峰下滑膜炎、石灰沈着性腱炎、上腕二頭筋
長頭腱炎、非外傷性腱板断裂など広範囲な症
候群と捉えられています。痛みが強く夜寝れ
ないこともあります。このような痛みがあつて
も不思議な事に力みのない真つ直ぐな面は打て
ます。剣道では曲げずに真つ直ぐに打てと指導

されます。真つ直ぐ打つ心掛けが剣道上達の要点ではありますが、それ以外に、加齢とともに関節の痛みが生じてても、剣道を続ける「不老の剣」を目指す秘訣かも知れません。

治療法は、他の剣道障害と同様ですが、特に痛みに関しては、一、二年もするととれてくるよと言われた方がおりますが、痛みがとれても動かなくなつては困ります。痛みを和らげる方法の中で、ヒアルロン酸や副腎皮質合成ステロイドホルモン等（以下ステロイドホルモン）の注射をする等の方法が極めて有効です。手術的治療はほとんど必要ありません。しかし、肩の痛みの中で手術的治療が必要な疾患に「肩板断裂」があります。断裂の原因には外傷と障害いずれでも発生します。前述した保存的療法でも良く治らない場合には、肩板断裂を考えた方がいいかもしれません。どの部位でどの程度断裂しているのかの診断には、MRI検査が極めて有効で、手術的療法が必要な場合もあります。

●●肘の痛み

劍道愛好家で肘の痛みを訴える疾患の多くは、上腕骨外側上顆炎（テニス肘）と変形性肘関節です。いずれも剣道障害で、前者は肘の外側、後者は肘全体の痛みと運動制限で伸びが悪くなります。外側上顆炎は、筋力増強や打突を強くしようと、重い竹刀を使い始めたり、又剣道形の演武を行うため、模擬刀による練習を始めた後に痛みだしたと訴えます。

前腕の伸ばず筋肉（伸筋群）の付着部が肘上腕骨外側から生じており、この部分が筋肉の収縮により慢性的の炎症が生じておこると言われています。最近、保存的療法に反応しない

難治例では、肘関節内にも病変があると言われている。変形性肘関節症は肘関節の軟骨が長い間少しづつ摩耗して生ずるもので、変形性関節症（膝関節症、脊椎症）と同じ病変です。この疾患は剣道愛好家より、むしろ剣道を専門としている方に多く認められます。すり減った軟骨が関節内にたまり骨化すると関節遊離体（関節ねずみ）となり、関節の中でひっかかると、激痛と運動制限が生じます。この遊離体が肘の内側にある尺骨神経を刺激すると、手の内側（尺側）に痺れが生じ、悪化すると手の内の筋肉の麻痺（筋力低下）が生ずるようになります。手術的にこの遊離体を摘出する必要があります。いずれの疾患も障害なので肘に負荷のかからないよう工夫（軽い竹刀を用いて、稽古量を減らす）するとともに、ステロイドホルモンの注射療法や装具療法を行います。

● ● 踵の痛み

踏み込む際に、右の踵に痛みを訴える方がおられます。右足が着地する瞬間に、足全体ではなく、踵が先に着地する方に多いように思えますが、この動作を治す事は困難です。踵の部分でMRIで検査すると、肥厚した皮膚の下脂肪層に、繰り返される強い刺激の為に生ずる出血、浮腫、炎症を認めますが、足底筋膜や踵骨まで病変が波及している事はありません。踵にパット付きのサポーターを装用する等、工夫をして稽古を続ける事が可能です。それでも痛みが改善されなければ、ステロイドホルモンの注射が有効です。

剣道愛好家が大病を患った時の体験と師について、病い克服の陰に師匠あり、

私の剣友に、肺癌、胃癌、ホジキン病を患っている三人の方がおります。その方々から色々
と相談を受けたり話し合う機会がありました。
た。いずれの方も、病名を告知された時は、
頭の中が真白になり、平常心とはほど遠い精神
状態になったそうです。身体の事、仕事の事、
家族の事等の苦悩と迷いの中、剣友の励まし、
家族の支え、そして剣道の師の教えを思い出し、
しつかりと覚悟を定めて前向きに治療に専念さ
れております。

とりわけ、剣道の師との出会い、厳しくも慈愛に満ちた稽古と指導、断ち難い恩愛、そして師との別れ等、剣道を通して賜った言葉では表せない感性、絆、誓いが、人生の大きな試練に打ち克つ原動力になっているように思えてなりません。いずれの方々も師の志（遺志）を受け継ぎ、剣道教室で子供の指導を続けたり、京都大会に参加しております。

患者の方の二例を原文そのままに紹介いたします。

「剣道とは剣と道なり。剣とは命がけ、道とは人の道なり」この師匠の訓えが、病魔に侵された自分に生きる力を与えてくれました。剣縁の多くの方々の励ましで頑張れたと思つています。兄とも慕うI会長、そして我がことのよ
うに、親身になつて厳しくも温かい心で治療に携わつて下さつたO先生、「治療を受けません」と私が言つたとき、「多くの剣道の先生方や剣友の方々があなたを応援しているのです。その心を無にしてはなりません。厳しい治療になりますが頑張つて下さい」と、膝談判で治療を受けるよう説得して下さつた某大病院のM先生

のお蔭で今の自分があります。感謝三拝。

師弟同行、師弟不二、師資相承、師弟三世、師の水茎の跡等、師を得る事の重要さを述べた言葉は枚挙に遑がありません。師の教えは技の向上にとどまる事なく、「人間としていかに生きていくか」という大事を示唆してくれる人の道に繋がるものと思います。

- おわりに

外傷 傷害 その他の病氣、そして加齢による体の衰え等、剣道を中断せざるを得ない試練が生じてても、剣道をしたい、続けたいという意欲の続く限り、それなりの工夫を凝らせば、生涯剣道を目指すことが、可能のように思われます。三回にわたり解説した剣道外傷、障害が、生涯剣道を目指す剣道愛好家にとって少しでもお役に立てれば、大変うれしく思います。

参考文献

『剣道医学Q&A』第2版
財団法人全日本剣道連盟発行
がんと闘った剣道家の気づき

剣道日本2011 09 P44
P49

参考ホームページ

日本整形外科学会

症状・病気を調べる <http://www.joa.or.jp>

プロファイル

氏名 おおくぼ こういち

年齡 六十五歲

出身地 東京都

経歴
昭和46年

昭和53(

昭和58年

平成2年

平成11年

土居安夫

劍道教士

大田区剣

座右の銘
心外無

月 示 公 告

4