

これまでに施術した患者さんのなかで、「なにか、指が突っ張ってしまうような」という訴えのなかに、ジストニアの芽が紛れていたのではないだろうか、どうすればよかったのかと思ひ返し、また菊先生を偲びながら音楽家への施術を、あれやこれやと思案します。生涯日々勉強といえは聞こえはいいのですが、よく分からない病気だから勉強しているというのが実情かもしれません。

次号では、音楽家の局所性ジストニアについて、当治療院の理解と施術方法をご案内いたします。

ベネッセ 教育情報サイト (2013) 子どもたちの咬み合わせに要注意！【前編】. <https://benesse.jp/kyouiku/201307/20130703-2.html>, (参照日 2018年11月8日).

古屋晋一 (2011) 楽器演奏のパフォーマンスを阻害する筋収縮. バイオメカニズム学会誌, 35(3) : p.168-175.

厚生労働省 (2017) 平成 28 年 国民生活基礎調査の概況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/index.html>, (参照日 2018年11月8日).

Kovero O., Kononen M. and Pirinen S. (1997) The effect of violin playing on the bony facial structures in adolescents. *European Journal of Orthodontics*, 19(4) : p.369-375.

モンゴメリ・村岡花子 訳 (1981) 赤毛のアン (64) 新潮社.

中野研也 (2015) 演奏家のジストニアの実践的対処法に関する考察：演奏者の視点から. 仁愛大学研究紀要, 人間生活部篇, 7 ; p.117-125.

齋藤里果・秋山純和 (2006) 音楽家の身体症状とその対処法：音楽家へのアンケート結果より. 理学療法科学, 21 (4) : p.447-451.

末吉のり子・太田玉紀・村山敏夫 (2016) クラシックバレエ特有の立位姿勢保持能力と体幹筋の発達特性との関係. 体育学研究, 61 : p.815-825.

平孝臣・堀智勝 (2004) ジストニアに対する脳神経外科治療. 脳神経外科ジャーナル, 13(5) : p. 353-362.

## カイロプラクティック・鍼療法 ほんがわ治療院 (ご案内)

施術コース			
カイロプラクティック コース	standard	40分	4000円
マニピュレーション コース		80分	8000円
カイロプラクティック・鍼 コース		80分	8000円
初検料	(はじめて当治療院の施術を受ける方)		+2000円
再検料	(前回の施術から6ヶ月経過された方)		+1000円

施術曜日・時間 (変更いたしました)	月	火	水	木	金	土	日	祝
	10:00~12:00	○	○	—	—	○	○	—
15:00~18:00	○	○	—	—	○	○	—	—
	○	○	—	—	○	○	—	—

施術のご予約は、お電話にて

# 03-3988-3467

初めてご来院頂く方は、当治療院のウェブサイトにて施術方法、適応症状などをご確認ください。

<http://hon.ptu.jp/>

介護予防の支援活動のため、定休日以外にも、臨時で治療院をお休みさせていただく場合がございます。臨時の休院日は、当治療院ウェブサイトの「治療院お知らせ」にてご案内いたします。

## 治療院だより

Newsletter No.31

カイロプラクティック・鍼療法 ほんがわ治療院

東京都豊島区南池袋 2-13-10 キャッスル小林 3F

03-3988-3467 (予約制)

## 菊栄一先生を偲びながら、音楽家への施術を考えます

### 学術的にみる左右非対称

ベネッセ教育情報サイト「子どもたちの咬み合わせに要注意！」という記事のなかには、「バイオリンなどあごを使う楽器を演奏するなども、あごがずれる原因となります」との指摘があります。

肩と顎の間にヴァイオリンを保持して演奏するには、左右非対称で顔、首、肩の筋肉を動かさなければなりません。この筋肉活動がおよぼす青年期の顔面成長への影響を調査した研究によれば、対象とする音楽大学の学生の歯や顎に、左右で発育や傾きに有意差がみられたと報告しています。そして、ヴァイオリンを習う青少年の歯列矯正治療の必要性を述べています (Kovero et al., 1997)。

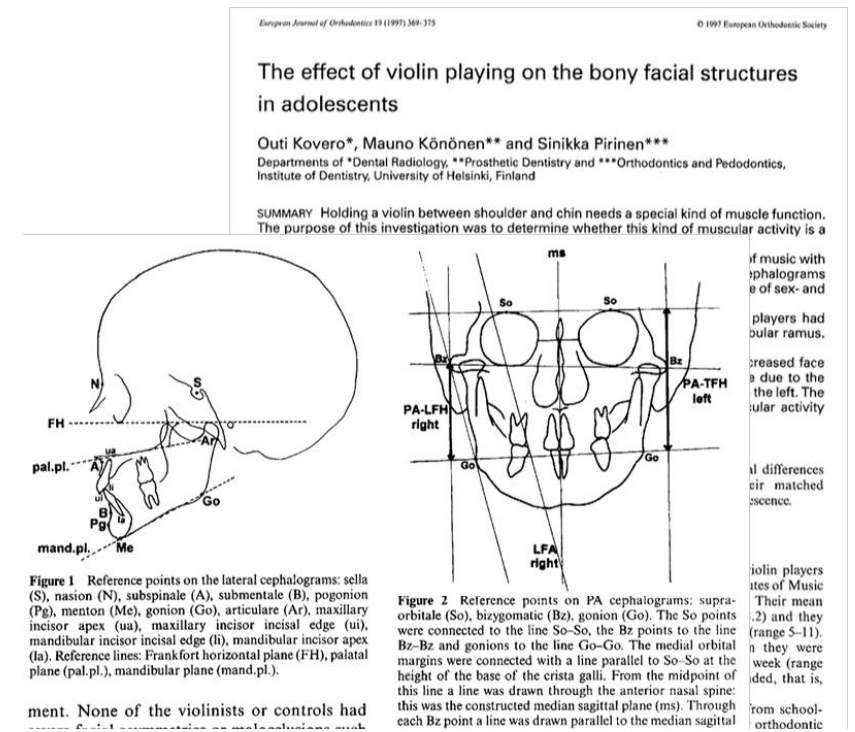
しかし、学者先生が学術的に指摘する有意差は、一般生活者の立場からみれば微々たる差かもしれません。もしも、子供の頃からヴァイオリンを演奏していると顔が大きく歪むというなら、ヴァイオリン教室に我が子を通わせる親はいなくなるでしょう。

ただし、微々たる左右差でも、違和感となって長年にわたり蓄積されると、やがて感覚に変調をきたし、機能が障害されて複合的な症状をつくるようになります。たとえば、顎関節の後ろには、脳からのびる神経 (自律神経など) や脳を栄養している血管が密になって走行しています。そのため、顎関節や首につくられたコリ感がひどくなれば、自律神経の働きを乱して様々な不定愁訴をつくる要因となります。

### 身体の曲がり角にある治療院

私は素人目から、クラシックバレエを習うと姿勢が良くなると思っていました。ところが、あるバレエダンサーが笑って私にいうのです。「クラシックバレエでは、トランプのような姿勢が良い姿勢なのよ」と。

バレエには独特の姿勢や動作が多く存在し、バレエダンサーは脊柱の生理的弯曲ができるだけ小さくなるようなバレエの姿勢 (引き上げ姿勢) をとり、かつ股関節から下肢を外旋 (ターンアウト) した状態で高い身体能力を発揮する必要があるとされます (末吉ほか, 2016)。



同じように「音器演奏では、時として生理的効率を犠牲にしても、表現を優先する動作を選択することは少なくない」といいます（古屋，2011）。つまり、医学的には正しい姿勢でも、演奏家としての良い姿勢とは限りません。けれども、健康を害しては良い演奏はできないでしょう。

演奏時の姿勢と動きは、左右対称ではありません。フォーム（姿勢）を保持する関節の働きがあつて、音を奏でるための自由な手指の動きが可能になります。この非対称的な姿勢や動きは、身体の一部に過剰な負担をかけます。そのような負担が蓄積すると、感覚がおかしくなり、機能が低下するとともに構造的な変化・歪みがつくられ、やがて健康を害するようになります。

若い頃は、少々無理をしても症状は現れないかもしれませんが。しかし、年齢とともに器官・組織が弱化するなかで、症状の増悪は鮮明になるでしょう。

どれだけ身体をいたわり、鍛えようとも、加齢変化を否定し続けることはできません。これまで自在にできていた技巧的な演奏が、少しずつ難しくなる時期が、いつの日か訪れるかもしれません。そのような年齢の壁を乗り越えようと、さらに練習量を増やして具合を悪くした患者さんが、音楽家に限らず来院されます。

身体の曲がり角にさしかかる年齢には、心身共にさまざまな格闘があるものとお見受けします。アン・シャーリーは、道の曲がり角をまがった先になにがあるのかは、わからないけど、きっといちばんよいものにちがいない、といいます（モンゴメリ・村岡，1981，p.380）。しかし、これまで培ってきた価値観を転換することは、まったくもって容易ではありません。



## 頸肩こりが最も多く、次いで腰痛

音楽家の職業病といえ、かつては指の酷使による腱鞘炎がその代表でした（中野，2015）。そして、最も故障の多い部位は、指を動かす筋肉が付着する手や前腕ですが、肩や背中に痛みを訴える音楽家も少なくありません（古屋，2011）。日常的に運動負荷のかかる部位は、筋肉や腱、関節などが障害されやすいということです。

演奏を職業とする音楽家が抱えている身体症状を調査した報告によれば、「顎と肩で楽器を支え、早い指の動きを必要とするヴァイオリン・ヴィオラは、特に顎と肩に症状が多くみられた。下肢で楽器を安定させて、演奏するチェロ・コントラバスでは、腰の症状が多い傾向であった。またフルート・オーボエ・クラリネットのような木管楽器では、腕・手首・指などに症状が多く、金管楽器は木管楽器と比較して、顎・肩・上肢の症状が少なかった」といいます。そして、「全ての楽器において顎・肩・腰の症状が多く、音楽家がこの部位の治療、障害予防を必要としていることが示された」とあります（齋藤・秋山，2006）。



ほんがわ治療院

ひどい肩こりを訴えるヴァイオリンやヴィオラの演奏者がおいでになります。そのなかで、指さきや腕に痛みやしびれ、違和感のあるときは、胸郭出口症候群を疑います。胸郭出口部で神経や血管を圧迫するような演奏姿勢が関係しているかもしれません。

また、チェロやピアノなど座位時間の長い演奏者の腰痛も、ある種の職業病でしょう。椅子に座った姿勢は、骨盤が後傾位になるので腰椎の前弯が減少します。そのため、立位姿勢と比べて椎間板の後方にかかる圧力が増加します。このような椎間板への負荷が、日頃から持続されていると、腰椎椎間板ヘルニアを患うリスクが高くなります。くわえて、腰背部の筋肉が疲労すると筋膜性腰痛も現れます。

## 謎かけのような音楽家の訴え

頸肩こり、腰背部痛は、なにも音楽家だけに多くみられる症状ではありません。平成 28 年 国民生活基礎調査にみる有訴者率では、男性は「腰痛」が最も高く、次いで「肩こり」、女は「肩こり」が最も高く、次いで「腰痛」となっています（厚生労働省，2017）。

ところが、音楽家が来院される場合、施術が終わる頃になって「じつは手が、指が」などと話されることが少なくありません。手指や前腕の症状は、音楽家としてのキャリアを傷つけかねない大問題です。いくら施術を受けるといっても、主訴でない限りは、気安く話せることではないでしょう。

本当の悩み事、気になっている症状は、別の症状で包み隠しながら遠回しに語られるものです。後になって話す症状にこそ、問題の根本があるかもしれません。音楽家が思い出したように手指や前腕の症状を訴えるときは、単純な運動器疾患ではなく、別の疾患を深層に隠している危険性を疑うようにしています。

## 菊栄一先生から学んだ技術です

国内の職業演奏家が抱えている身体症状、治療方法と効果について調査した研究があります。それによれば、治療場所を選択した理由として、“すすめられた”“効果があると聞いた”が 40%と最も多く、“通いやすい”“安価”などの物理的条件は 7%であったといえます（齋藤・秋山，2006）。当治療院においても東京音楽大学の近所にあります。来院される音楽家の多くは、施術効果があると紹介されてのようです。ただし、効果があるという期待は、私がカイロプラクティックをご指導いただいた菊栄一先生への信頼からくるものといえます。

菊先生の治療院は、音楽家をはじめスポーツ選手など、身体の些細な好不調が成果に直結する職種の方々が数多く通院されて、大変に繁盛していました。私は開業してより、菊先生とゆかりのある患者さんが来院されることが、とても嫌でした。先生と比較されても、先生のような施術はできません～勘弁してくださいと、逃げ出したい思いは今でもあります。ただ、菊先生の名前を汚さないよう、できる施術を精一杯おこなう以外はないのだと、自分を励まし慰めています。

## とくに、ジストニアという病気など

カイロプラクティックのテクニックを伝授くださった菊栄一先生のところを離れ、自分の治療院を開いて 20 年以上が過ぎました。その間、先生から学んだ基本を守りながらも試行錯誤を繰り返すなか、ずいぶんと施術スタイルが変化してきました。また、医療技術も進歩しており、新しい施術方法が次々と研究・報告されています。

音楽家の局所性ジストニアという病気は、施術の指導を受けていた頃は、一般には知られていなかったよう記憶します。局所性ジストニアは、「たとえばピアニストの場合、普段の日常の作業においては何ら変わったことが無いのに、ピアノを弾くときだけ指が言うことを聞かず、自分の意思とは違う鍵盤を押してしまう、または力のコントロールが利かなくなってしまう」という不随意運動が現れます。「その初期段階において『今日は何だか調子が良くないな』『このフレーズを弾くときに限って手指がこわばって動きが悪いな』という感覚があるのみで、特に身体的な痛みがある訳ではない」とされます（中野，2015）。

楽器を演奏するという同一の動作を繰り返すなかで、脳内で演奏行動を制御している神経伝達回路に促通経路が形成され、これか演奏という動作によって発振してしまう結果、ジストニアという筋緊張と意図しない運動が生じるといわれます。促通とは、神経系に複数の刺激を加えると、その効果が単独の刺激の効果の和よりも大きくなる現象のことです。これは、「ちょうどスピーカーとマイクとを近づけるとハウリングを起こしてしまうようなもの」と例えられています（平・堀，2004）。

