

自著と
その周辺

腰痛は歩いて治す —からだを動かしたくなる整形外科—

谷川浩隆 著

講談社現代新書

222頁

2019年12月10日発行

900円 (税別)

ISBN978-4-06-518016-7

日本の出版史に残る数々の名著を世に送り出した岩波新書, 中公新書, 講談社現代新書は三大新書といわれています。上梓まで数年かかりましたが講談社現代新書からなんとか出版にこぎつけられたのが本書です。

2013年に『腰痛をここで治す 心療整形外科のすすめ』(PHPサイエンス・ワールド新書)を上梓し, 信州医学雑誌第62巻第4号(2014年8月)の本欄でも紹介していただきました。心療整形外科という用語は2005年, 私が日本心療内科学会誌で使ったのが嚆矢です。それ以後の腰痛に関する私の経験と論考をまとめたのが本書です。

本書のタイトルは「腰痛は歩いて治す」。ウォーキングには運動療法という身体的な側面のほかに認知行動療法という心理的な側面があります。腰痛, 肩こり, 関節痛などの運動器疼痛に対する多面的なアプローチをできるだけ平易な言葉を使って書きました。

私は信大を卒業後, 整形外科に入局しました。そして卒業後5年目から2年間, 癌研病院で骨軟部腫瘍の臨床を学んだ後に帰学して腫瘍班のチーフをしました。その後, 一般病院に転出して整形外科の臨床に従事すると, 腰痛には心理的な要因が少なからず関係しているという強い印象を持ちました。そこで私は, 整形外科をしながら精神科の勉強をすることにしました。今から20年ほど前のことです。信大の精神科のカンファレンスにも週1回出席させていただくことができました。当時の精神科の教授は吉松和哉先生でした。カンファレンスでの教授の言葉のひとつひとつが大変勉強になりました。

それ以後, 腰痛診療に心理的な手法を取り入れ, 整形外科の学会で細々と発表をしていたのですが, このような発表をしてもまったく相手にされませんでした。一方, 心療内科では「整形外科の医者で面白いことをやっている奴がいる」と次第に認知されるようになってきたのです。

「腰痛には何らかの心理的要因が関係している」としても「それなら, 腰痛の患者さんを精神科/心療内科に紹介しよう」という結論になってしまう。しかし患者さんは腰痛の原因が心理的であると医者に思われることをとてもしやがります。そこで整形外科医が自ら精神科や心療内科を勉強して, 整形外科医が身体要因と心理要因の両方から患者さんと向かい合う, という発想にたどりついたのです。このあたりの経緯を含めて臨床現場でのあるべき患者・医者関係についても本書の中で言及しています。

かといって人情論や根性論を書いているわけではありません。「患者さんに寄り添う」などという耳触りのいい文章をみると, へそ曲がりの私はどうしても素直に受け取れず, 何か偽善的なものを感じてしまいます。本書では耳触りのいいだけのアドバイスだけでない, ときには辛口の文言や提案もあえて書きました。

本書では「決めつけない, あせらない, あきらめない」ということを強調しています。治らないことをあせったり, 誰かの責任にして恨むよりも, まず自分で始められる「一歩」が大切である, ということが本書のテーマです。

余談を一つ。本書のカバー折り返しに著者略歴があります。私は人生最初の24年間, 幼稚園から大学までをすべて自宅から3km圏内で済ませた生粋の松本っ子です。信州大学はわが母校であり愛校心は人一倍あります。そんな私の大学卒業時に関する事で「一般的には略歴に書かないこと」を一言略歴の中に書いています。これに対してどんな大きな反響があるかと待ちかまえていたのですが今のところ全くありません。何が書いてあるかって? ぜひ本書をご一読いただきご確認ください。おかげさまで4月までに4刷まで重版が決まり1万部を超えました。

本書が少しでも運動器痛に悩む患者さんと, 患者さんを診療しながら苦悩している心優しき整形外科医, そしてすべての診療科のみなさんのお役に立てれば幸いです。

(谷川整形外科クリニック 谷川浩隆)

腰痛は歩いて治す
からだを動かしたくなる整形外科
谷川浩隆

**ウォーキングを
始めたら、
なぜ痛みが消えたのか**

こころを切り替え、からだを動かせば
腰痛・肩こり・関節痛は自分で治せる!
話題の「心理的治療法」をいち早く
実践してきた長野県の整形外科医が
自己治療力の高め方を伝授!

講談社現代新書