



**接骨院に
心理学を入れてみた**

〔14〕 寺田接骨院 寺田弘志

百万回検証した仮説

J R 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。
当院では、心理学で学んだブラックボックスという考え方、
仮説と検証といった科学的手続きを、日々の施術に活用し
ています。
そんな話を40号で書きました。

今回から、具体的にどんな仮説をもって施術にあたっている
のかを書いていきたいと思います。
仮説はいくつかあるのですが、今回はその中でまずベース
となる仮説についてお話しします。

柔道整復の仕事に就いたころの話です。まだ、整形外科の
理学療法科に勤めていました。

「肩こりや腰痛といった、体の痛みなどの症状は、筋肉が
過度に緊張して縮んでいるせいで発生している」という仮
説を立てて、それならストレッチやマッサージをすれば良
くなるだろうと考え、そういう施術をしていました。

確かに半分くらいの方は良くなるのですが、何割かの方は良くならないし、中にはかえって悪くなる人も少なからずいました。

悪くなる人がいると、自信をなくし、気持ちが萎縮してしまい、施術をするのが怖くなります。

誰が悪くなる人かわからないので、おっかなびっくりな施術になり、無難なことしかできなくなります。

悪くなる人が出たという経験を重ねるうちに、自らの仮説を疑うようになり、この仮説は間違っていると考えようになりました。

次に「肩こりや腰痛などは、筋肉が伸びすぎているせいで発生している」という仮説を立てて、それならテーピングをすれば良くなるだろうと考え、さまざまなテーピングを試してみました。

ちょうどスパイラルテーピングという方法が流行した時期で、スパイラルテーピングをずいぶん使わせていただきました。

しかし、テーピングは何割かの人には顕著な効果がありますが、良くならない人、悪くなる人、かぶれる人が多く現れます。

悪くなる人が何人か現れると、テーピングするのも怖くなります。

二つ目の仮説も、私は間違っているのだと考えました。

手詰まりになると、何か良い方法はないかと、本を読んだり、人に教わったりしました。

AKA（アルスロキネマティックアプローチ）、関節モビリゼーションテクニック、AK（アプライドキネシオロジー）、MET（マッスルエネルギーテクニック）、PNF（神経筋促通手技）、バイデジタルOーリングテスト、オステオパシー、ストレイン・カウンターストレイン、SOT（仙骨後頭骨療法）、操体法、経絡マッサージ、自彊術、整膚、温熱療法、クライオセラピー・・・

20年以上前なのですべては思い浮かびませんが、さまざまな方法を習いました。

良くならない患者さんには、「それがダメならこれはどう?」、「これがダメならあれはどう?」と、次々というんな方法を提供していました。

でも、これといって決定打となる方法は見つかりませんでした。

たまに誰かに効果があっても、他の人には有効でないことがほとんどなのです。

効果が限定的だったと言えます。

むしろマッサージやストレッチ、テーピングなどにもどつたほうが、改善することが多いように感じられました。

同じところが痛むのに、同じ施術をしても、人によって結果がまったく違うことがよくあります。

どうして、人によって効果が違うのだろうと悩んでいるうちに、次のような考えが思い浮かんでのです。

「体の痛みには、伸びすぎた痛みと縮みすぎた痛みがあるのではないだろうか」

当たり前のことのようにですが、そんなことは、学校でも習いませんし、誰も教えてはくれませんでした。

「伸びすぎたところは縮めるようにして、縮みすぎたところは伸ばすようにすればいいのではないか」

そのような仮説にもとづいて施術をすると、施術をしたあとで具合が悪くなる人がそれまでよりもずっと少なくなったのです。

「ここを縮めよう」とか、「ここを伸ばそう」とか、明確な意図をもち、やり方を工夫することで、テーピングやマッサージもブラッシュアップできました。

いったんは間違いと考えた二つの仮説を組み合わせること
で、症状をうまく説明できる仮説ができたのです。

仮説が間違っていたと思ったときは、成果があったと思っ
たケースまで、ほんとうはうまくいってなかったのではな
いだろうか心配になりました。

しかし、症状をうまく説明できる仮説ができてから振り返
ると、あのときやっていたことはあながち間違いではなか
ったんだとわかり、胸をなでおろしたこともあります。

もちろん、伸びすぎや縮みすぎ以外にも原因がある場合が
あります。私は仮説を次のように修正しました。

「体の痛みなどの症状の多くは、組織の伸びすぎや縮みす
ぎによって発生する。伸びすぎた組織は縮め、縮みすぎた
組織は伸ばすと症状が改善することが多い。縮めても伸ば
しても改善しない場合は、伸びすぎや縮みすぎ以外の原因
によって症状が発生しており、その原因を取り除くように
すると症状が改善することが多い」

この仮説は、いまでも私の基本のスタンスです。

日々の仕事の中で、何度も何度も検証し、それでも変わら
ない、ゆるぎないものです。

当たり前と言えば当たり前の話ですが、縮めたり伸ばした
りすると楽になるということは、案外みなさんご存知ない
ことです。

触って痛いところがあれば、そこを伸ばしたり縮めたりす
ると、痛みが増えたり減ったりすることがよくありますか
ら、ぜひ試してみてください。

また、私と同じようなスタンスをとっている先生に会った
ことがありません。

施術する人がどういう仮説をもっているかによって、施術
はまったく違ったものになります。

血流を良くすればよいという先生、炎症をひかせればよいという先生、関節の動きを良くすればよいという先生、背骨をまっすぐにすればよいという先生、心の持ち方だ（趣味や生きがいを持つ）という先生、痛みを止めればよいという先生、冷やせばよいという先生、運動すればよいという先生、気の流れを良くすればよいという先生、筋膜の癒着をとったりしわをのぼしたりすればよいという先生・・・いろいろな考えの先生がいらっしゃいます。

いろいろな考えがある中で、私は先ほど述べた仮説にもとづいて施術するのが、もっとも患者さんの問題を改善できると考えています。

さらに具体的に、痛みなどの症状はなぜ発生するのか、伸びているとか縮んでいるとかをどうやって鑑別するのかについて、私がどんな仮説をもっているのかは、次回以降に書いてみたいと思います。

ではまた。

仮説が正しければ、症状があるところを伸ばすか縮めるかすれば症状が改善するはずで

私は毎日「こうすれば楽ですか？」「こうすれば楽ですか？」と患者さんの体を伸ばしたり縮めたりして、症状が改善する方を確認しています。

痛みのあるところは、ほとんど、伸ばすか縮めるかすると痛みが少なくなるか消えるかします。

伸ばしたり縮めたりして症状の改善が確認できたのなら、先ほど述べた仮説が検証できたと言っていいでしょう。

このような検証なら、概算してみると、開業して24年間で、軽く百万回以上しているようです。

最近読んだ漫画「ドクターストーン」で主人公・千空が言った言葉――

『科学ではわからないこともある』じゃねえ。
わからねえことにルールを探す
そのクッソ地道な努力を科学って呼んでいるだけだ！



『Dr.STONE』（ドクターストーン）
原作：稲垣理一郎、作画：Boichi