

健康365

脊柱管狭窄症

初公開「清水式3大療法」で **激痛・しびれが消えた!**

栄養補給・体操・思考法

抜群の神経修復・細胞活性作用で痛み・しびれ・間欠性跛行が改善!



狭窄症対策の最強栄養食

清水式プラセンタ



呼吸機能回復の切り札と発表!

間質性肺炎 肺気腫



大反響のビタミンCの1万5千倍の抗酸化作用で肺疾患の悪化阻止!

黒。プラチナ

飲む! 塗る! 体の内と外から撃退!

帯状疱疹



画期的新療法と医師が絶賛! 2大抗ウイルス作用で激痛一掃!

後神経痛が劇的に治まった!

腎機能 ぐんぐん改善!

腎機能維持のカギ 血流を改善! 腎機能低下の元凶 毒素を排出!

ガンマの油 純炭粉末



ステージIVでも 諦めるな!

毒素デトックスと細胞の活力復活で免疫力増強 活性酸素除去とミトコンドリア活性でがん撃退!

ガイアミネラル エレメントワン

今や国民病ともいわれる脊髄管狭窄症は、患者数が約五八〇万人に上ると推定されています。今月号の「365スペシャル」は、三〇〇人以上の患者さんを改善に導いた清水伸一医師が考案した「清水式三大療法」を三〇〇の大特集で初公開！脊髄管狭窄症対策の決定版として、多くの患者さんから絶大な支持を受けている清水メソッドを学んで、痛みやしびれから解放されましょう！

初公開！

本誌特集初登場！

清水伸一

清水整形外科クリニック院長

〔しみず・しんいち〕

1988年、埼玉医科大学卒業。茨城県立中央病院、東京都社会保険中央総合病院、茨城県つくばメディカルセンター、埼玉医科大学総合医療センター整形外科医局長、同大学講師を経て、2006年より現職。「医療に癒療を」の姿勢で、心の触れ合いを重視した診療に定評がある。日本整形外科学会専門医、日本AKA医学会認定医。著書に「手術になる前に知りたい自力でできる！究極の「関節痛」痛みとり大全」(PHP研究所)など多数。

清水式三大療法で

脊髄管

狭窄症の

激痛・しびれが
消えた！

痛み・しびれに
悩む全国580万人の
患者必読！

整形外科医考案の
「栄養補給」「体操」
「思考法」で痛みを撃退！
手術も阻止！

16歳
治療歴二十年！三〇〇〇人の患者を救った
整形外科医が脊髄管狭窄症の改善法を徹底解説！

36歳
清水式三大療法②体操
整形外科医が考案！神経の除圧で脊髄管狭窄症の
痛み・しびれを解消
〔清水式体操〕

22歳
清水式三大療法①栄養補給
神経修復・細胞活性化作用で脊髄管狭窄症を撃退！腰痛・
下肢痛・しびれ・間欠性跛行が改善すると大注目！
〔清水式プラセンタ〕

40歳
清水式三大療法③思考法
脊髄管狭窄症には治療効果の可視化が有効！
〔清水式問題解決シート〕

**国民病といわれる
脊柱管狭窄症は
五十代以降に急増し
患者数は約五八〇万人**

私が院長を務める清水整形外科クリニックは、埼玉県さいたま市にある医療機関です。私のもとには、変形性関節症をはじめ、さまざまな痛み悩まされる患者さんが来院されています。その中でも多いのが、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症と略す）です。今回は特集では初

登場となる「健康365」で、私が考案した脊柱管狭窄症の最新対策「清水式三大療法」を伝授したいと思っています。

脊柱管狭窄症は、高齢化に伴って増加する傾向にある病気の一つです。五十代以降になると急増し、患者数が約五八〇万人と推定されていることから、「国民病」といっても過言ではありません。

脊柱管狭窄症は、背骨の中を通る脊柱管が狭くなり、神経を圧迫することによって起こります。背

骨は二四個の椎骨が首

から腰にかけて積み重なって構成されています。椎骨の中央には穴が開いており、つなげるとトンネルのように管状になることから「脊柱管」と呼ばれています。

脊柱管には脳からつながる神経の束（脊髄や馬尾神経）が通っており、椎骨と椎骨は椎間板や椎間関節、前縦



患者さんへの寄り添いを大切にしている清水医師が考案した清水式3大療法の、脊柱管狭窄症の改善が顕著と話題

365
スペシャル
治療歴
二十年！

**三〇〇〇人の患者を救った整形外科医が
脊柱管狭窄症の改善法を徹底解説！**

私が考案した

「清水式三大療法」で

脊柱管狭窄症の痛みから解放されましょう！

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

靱帯、後縦靱帯、黄色靱帯によって連結されています。脊柱管狭窄症は、加齢などが原因で脊柱管周辺の骨や関節が変形したり黄色靱帯が肥厚したりして、脊柱管が狭くなることで発症します。

脊柱管狭窄症の患者さんは、腰椎椎間板ヘルニア（以下、椎間板ヘルニアと略す）を併発していることもまれではありません。そのため、脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアの診断をはっきりと分けることが困難な場合があります。

一般的には、脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアは、姿勢による症状の変化で判別できます。痛

みやしびれなどの症状が上体を反らした時に悪化する場合は脊柱管狭窄症、上体を前屈した時に悪化する場合は椎間板ヘルニアと考えられます。

**自分の脊柱管狭窄症の
タイプを自己診断し
現状と症状を理解する
ことが治療への第一歩**

脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアに伴う、神経の圧迫によって発生する足の痛みやしびれなどの症状を「坐骨神経痛」といいます。坐骨神経は人体で最も長くて太い末梢神経で、腰から骨盤、お尻、太もも、ひざ裏辺

りを通って足先まで伸びています。

脊柱管狭窄症の場合、神経が全体的に圧迫されたり、左右に枝分かれした神経の分岐部が圧迫されたりするため、坐骨神経痛が左右両方の足腰に同時に出現する場合もあれば、左右どちらかにだけ出る場合もあります。一方、椎間板ヘルニアの場合、左右に枝分かれした神経の分岐部が圧迫されるため、坐骨神経痛が片側だけに出現のが特徴です。

椎間板ヘルニアは、背骨の椎骨と椎骨の間でクッションの役割を果たす椎間板の中央にあるネバネバとした髄核が外にはみ出して、神経を刺激するために足腰に強い痛みやし

びれなどの症状が生じる病気です。椎間板はとても繊細な組織で、老化は二十代から始まるといわれています。

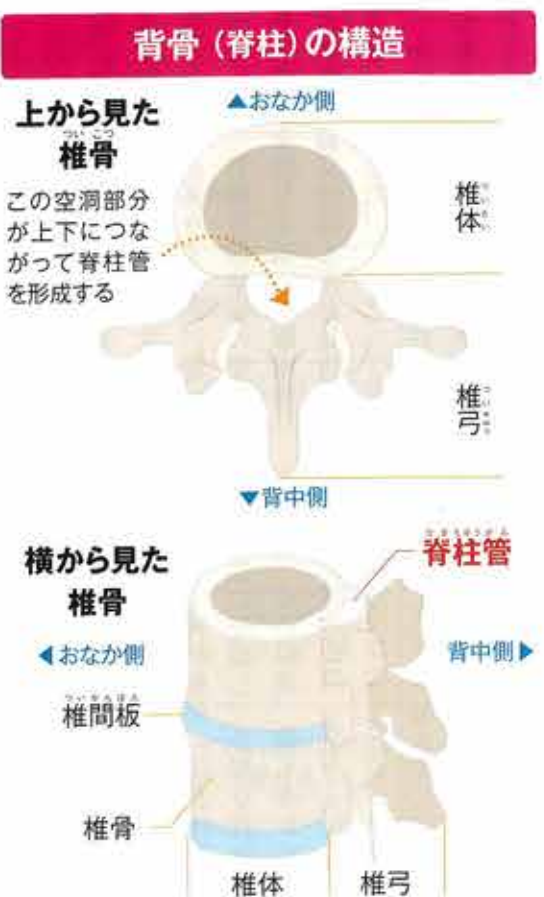
脊柱管狭窄症に悩む患者さんにとって、最も気になるのは「自分の病状がこの先どうなっていくのか」という点でし

よう。「痛みやしびれはいつか消えるのか」「歩けなくなる心配はないのか」「治療はいつまで続くのか」——こうした不安を抱えている方は少なくありません。

一九八〇の「脊柱管狭窄症のタイプ自己診断表」で、ご自身のタイプを確認してみましよう。自己チェックのやり方は簡単です。まず、症状チェックの1〜10の質問に○か×で答えていき

ます。次に、それぞれの採点方法に従ってA〜Cに点数を記入します。すべての質問の集計が終わったら、あとはA〜Cでどの点数が高かったかを調べればよいのです。その結果、Aの点数が最も高かった人は神経根型、Bの点数が最も高かった人は馬尾型、AとBの点数がともに高かった人は混合型の疑いが濃厚と判定されます。また、Cの点数が最も高かった人は、脊柱管狭窄症ではなく、椎間板ヘルニアなどほかの病気の可能性が高いと考えるべきでしょう。

自己診断表はあくまで目安です。診断の確定には、医師の診察を受けましょう。



背骨（脊柱）は椎骨が積み重なってできている。椎骨の中央の空洞の部分がつながってトンネルのような細長い管になる。この細い管が「脊柱管」と呼ばれる部分で、神経の通り道となっている



脊柱管狭窄症のタイプ自己診断表

症状チェック		A	B	C
1	60歳以上である	○→AとBに+1点、×→カウントしない		
2	腰の痛みが特につらい	○→Cに+2点、×→Aに+1点		
3	お尻や太ももからふくらはぎにかけての「痛み」が特につらい	○→AとBに+2点、×→カウントしない		
4	お尻や太ももからふくらはぎにかけての「しびれ」が特につらい	○→Bに+2点、×→Cに+1点		
5	症状はしばらく歩くと強くなり、前かがみで休むとらくなる	○→AとBに+2点、×→カウントしない		
6	しばらく立っているだけでもしびれや痛みが現れる	○→AとBに+2点、×→Cに+1点		
7	しびれや痛みは左右両側にある(片側だけなら×)	○→Bに+2点、×→Cに+1点		
8	両足の裏にしびれがある	○→Bに+2点、×→AとCに+1点		
9	股間やお尻(肛門)の周りに違和感やしびれがある	○→Bに+2点、×→Cに+1点		
10	排尿や排便に支障がある	○→Bに+2点、×→Cに+1点		
合 計				

Aの点数が6点以上 → 神経根型の疑い、8点以上 → 神経根型の可能性大
 Bの点数が10点以上 → 馬尾型の疑い、12点以上 → 馬尾型の可能性大
 Aの点数が6点以上かつBの点数が10点以上 → 混合型の疑い
 Aの点数が8点以上かつBの点数が12点以上 → 混合型の可能性大
 Cの点数が6点以上 → 椎間板ヘルニアなどほかの病気の疑い、8点以上 → ほかの病気の可能性大
 ※このチェックはあくまでも目安です。医師のもとで正しい診断を受けてください。

●馬尾型……
 両足にしびれが現れて、排尿・排便にも悪影響を及ぼすタイプ
 神経根型に比べて多いのが「馬尾型」の脊柱管狭窄症です。これは、脊髄の末端にある神経の束である馬尾神経が、

感覚や運動をつかさどります。この神経根が脊柱管の狭窄によって圧迫されるタイプが「神経根型」です。
 神経根は左右に一本ずつありますが、両方同時に圧迫されることはまれで、多くは片側のみが傷害されます。そのため、症状も片足だけ現れることが一般的です。これを「片側性」と呼びます。

長時間の立位や歩行時に、圧迫された側の腰からお尻、太もも、ふくらはぎ、すね、足裏へと広がる強い痛みやしびれを伴う坐骨神経痛です。さらに進行すると、歩行が断続的にしかできなくなる間欠性跛行が現れ、歩ける距離が徐々に短くなります。また、神経根型は変形性腰椎症や腰椎分離すべり症、変性すべり症、椎間板ヘルニアなどを経

験した人に多く見られます。神経根型の脊柱管狭窄症はゆっくりと進行するため、突然激痛に襲われることはほとんどありません。初期は「腰の重だるさ」や「違和感」から始まり、しだいに痛みやしびれを感じるようになります。症状には波があり、自然に落ち着くこともあります。悪化と改善を繰り返すうちに持続的な症状へと変化していきます。

私が行ったこの調査では、神経根型の脊柱管狭窄症患者の平均年齢は六十九歳、罹患期間は三年三ヵ月でした。多くは六十代半ばで自覚症状が出はじめ、三〜四年のうちに治療が必要な状態に進行していました。神経根型の脊柱管狭窄症は、①栄養補給、②体操、③思考法の三つを軸にした「清水式3大療法」を代表とする保存療法で改善するケースが多く、足腰の痛みや間欠性跛行の軽快が見込めます。ただし、足のしびれは残ることがあります。

そこで私は、自分で脊柱管狭窄症の患者さんを対象に調査を行うことにしました。私のクリニックは、東京近郊のさいたま市浦和区にあり、JR京浜東北線・北浦和駅から徒歩約十分の住宅地に位置しています。患者さんの多くは近隣住民ですが、遠方から通院される方も少なくないため、大学病院とは異なる角度から脊柱管狭窄症の患者さんの実態を把握することができると考えました。私のクリニックに來られる脊柱管狭窄症の患者さんをタイプ別に独自調査した結果、症状の現れ方や治り方に一定の傾向があることを発見したので、私がまとめた調査結果を発表しましょう。

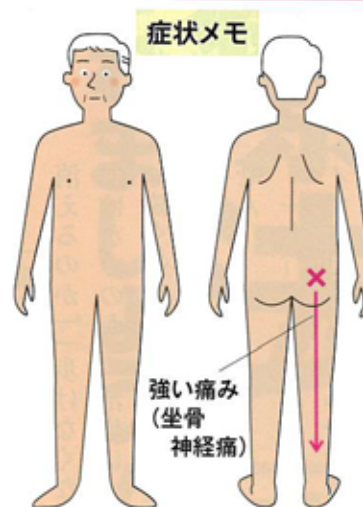
調査対象は、私のクリニックに四年以上通院し、経過を追跡できた五九名(男性二四名、女性三三名、初診時の年齢は五十三〜八十六歳・平均七十二歳)の患者さんです。五九名の患者さんを、脊柱管狭窄症の三つの病型である、①神経根型、②馬尾型、③混合型に分類し、分析を行いました。その結果、最も多かった病型は神経根型(六七・八%)で、馬尾型(二〇・三%)、混合型(一一・九%)が続きました。初診時の平均年齢(罹患期間)は、神経根型が六十九歳(三年三ヵ月)、馬尾型が六十五歳(五年)、混合型が七十四歳(四年)でした。また、神経根型の脊柱管狭窄症は保存療法で改善する例が多く、馬尾型や混合型は手術を選択する患者さんが多い傾向にありました。馬尾型・混合型の患者さんは、足裏のジリジリした感覚や肛門周囲のしびれ、排尿・排便障害といった症状が強く現れる傾向にあることも確認できました。

先にも挙げた脊柱管狭窄症の三つのタイプについて、それぞれ解説しましょう。●神経根型……片側の足に痛み・しびれが出やすいタイプ
 神経根とは、脊髄の末端にある馬尾から左右に分かれて出ている神経の根元の部分で、足の

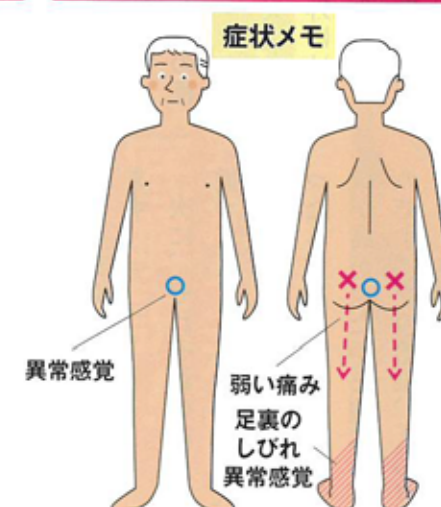
性三三名、初診時の年齢は五十三〜八十六歳・平均七十二歳)の患者さんです。五九名の患者さんを、脊柱管狭窄症の三つの病型である、①神経根型、②馬尾型、③混合型に分類し、分析を行いました。その結果、最も多かった病型は神経根型(六七・八%)で、馬尾型(二〇・三%)、混合型(一一・九%)が続きました。初診時の平均年齢(罹患期間)は、神経根型が六十九歳(三年三ヵ月)、馬尾型が六十五歳(五年)、混合型が七十四歳(四年)でした。また、神経根型の脊柱管狭窄症は保存療法で改善する例が多く、馬尾型や混合型は手術を選択する患者さんが多い傾向にありました。馬尾型・混合型の患者さんは、足裏のジリジリした感覚や肛門周囲のしびれ、排尿・排便障害といった症状が強く現れる傾向にあることも確認できました。

狭窄症といっても、タイプによって現れる症状や経過、治療方針は大きく異なります。自分がどのタイプの脊柱管狭窄症に当てはまり、どのような傾向があるのかを知ることで改善に向けての第一歩になると考えています。

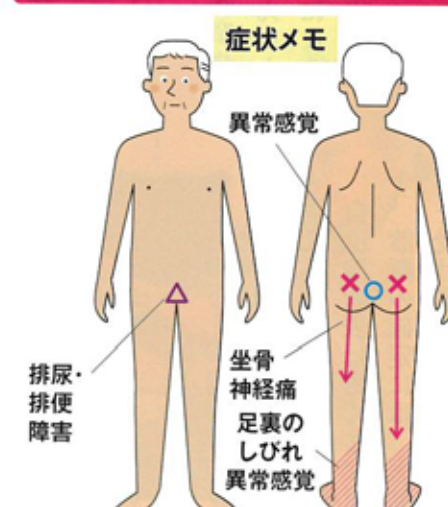
神経根型の症状



馬尾型の症状



混合型の症状



【記号の意味】×：痛み、///：しびれ、○：異常感覚、△：排尿・排便障害

●清水式プラセンタ
私のクリニックでは、哺乳類の「胎盤」を意味するプラセンタを「胎盤」を意味するプラセンタ

脊柱管狭窄症対策の集大成として 清水式三大療法を考案し 痛みを改善に導く

副作用は、吐き気や嘔吐、便秘が多く見られます。そして、問題なのがどちらの薬も依存性がある点で、離脱や長期使用には注意が必要です。

私が行った調査では、馬尾型の患者さんの平均年齢は六十五歳で、罹患期間は五年でした。六十歳前後から異常を感じはじめ、馬尾型の脊柱管狭窄症の治療

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

清水医師が考案！脊柱管狭窄症を撃退する「清水式3大療法」



清水医師が考案した「清水式3大療法」は、3つの要素から構成される、効果が実証済みの脊柱管狭窄症対策。異なる3つのアプローチによる相乗効果で、痛みやしびれの軽減に役立つと、多くの患者さんから絶大な支持を集めている

清水式三大療法を構成する3つの対策は、一つだけを行うよりも、三つを併せて実践することによって、多くの患者さんが痛みやしびれから解放されることを心から願っています。

●清水式体操
脊柱管狭窄症の患者さんに顕

●清水式思考法
脊柱管狭窄症の症状を悪化させる不安やストレスを解消する

タを「清水式プラセンタ療法」に導入し、脊柱管狭窄症の治療に対して大きな成果を上げています。プラセンタは人間や豚の胎盤から抽出されたエキスを指し、抜群の神経修復・細胞活性化作用を発揮します。中でも、独自技術によって作られる高品質・高濃度のプラセンタを「清水式」と称して高く評価しています（二二～二九頁参照）。

●清水式思考法
脊柱管狭窄症の症状を悪化させる不安やストレスを解消する

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

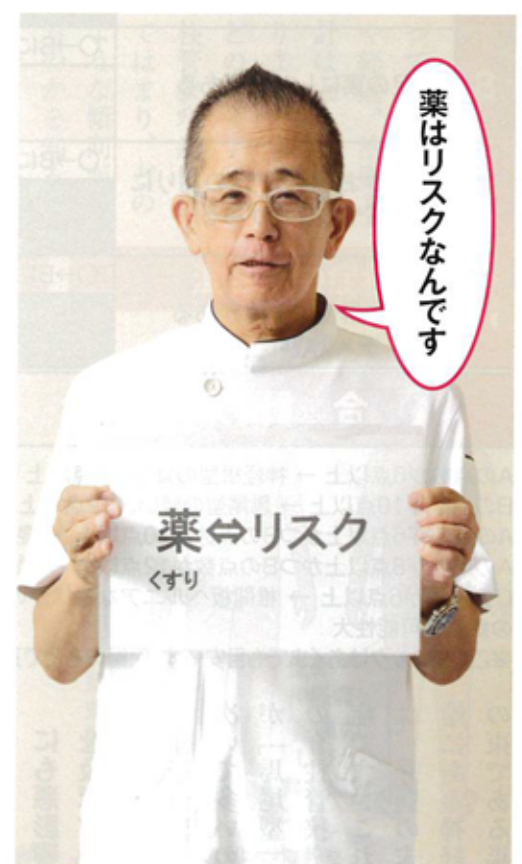
混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。

混合型……痛み・しびれ・排尿障害が複合する、最もやっかいなタイプ
脊柱管狭窄症の中で最もやっかいなタイプといえるのが、神経根型と馬尾型が合併した「混合型」です。調査結果では、全体の1・9%が混合型でした。



的に改善するとは限りません。やっかいといえる混合型も、神経根型や馬尾型と同様、「清水式三大療法」を代表とする保存療法を取り入れることが、症状の悪化を防ぐ効果的なセルフケアといえます。清水式三大療法は脊柱管狭窄症のいずれのタイプにも有効な保存療法です。

薬物療法は対症療法として必要な場合がありますが、私が提唱している「薬はリスク」の観点からも、なるべく服用する量を減らしたいものです。特に、プレガバリンやトラムセツトなどの疼痛治療薬は、医師と相談しながら減らしたい薬です。プレガバリンの副作用はめまいや眠気、倦怠感、トラムセツトの

365
スペシャル

神経修復・細胞活性作用で脊柱管狭窄症を撃退！
腰痛・下肢痛・しびれ・間欠性跛行が改善すると大注目！

「清水式プラセンタ」

清水式プラセンタは

神経修復作用が抜群で

脊柱管狭窄症の痛み・しびれが改善

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

「清水式プラセンタ」は
脊柱管狭窄症の
改善に有効と話題の
独自抽出の健康食品

今、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症と略す）の改善に有効と大きな注目を浴びているのが「清水式プラセンタ療法」です。清水式プラセンタ療法は、私が提唱する清水式三大療法の「栄養補給」「体操」「思考法」

の中で栄養療法の中核をなす治療法です。

清水式プラセンタ療法に用いられる高品質・高濃度のプラセンタ（以下、「清水式プラセンタ」と略す）は、厳選された豚の胎盤から独自製法で有効成分を余すことなく抽出して作られています。清水式プラセンタを使うことで「痛みが軽くなった」「歩けるようになった」「しびれが減った」と数多くの喜びの声が

寄せられているのです。

Aさん（当時六十八歳・女性）は、二十代の頃からぎっくり腰を繰り返していました。痛み止めや湿布、コルセットの着用で数日休めば仕事に戻っていたそうです。しかし、四十代になると、ぎっくり腰の頻度が年に一度から半年に一度に増え、「いつぎっくり腰になるかわからない」と不安を抱えながら生活していたといいます。

整形外科を受診。レントゲンやMRI（磁気共鳴画像法）などによる検査を受けた結果、脊柱管狭窄症と診断されました。痛み止めや漢方薬、血流改善薬、ビタミンB₁₂、プレガバリン、トラムセツトなどの疼痛治療薬を処方されたものの、七種類の薬を服用するだけでひと苦労だったといいます。

薬を飲みつづけたものの、足の痛みとしびれが治まる気配がなかったというAさん。三〇歳歩くだけで足がだるくなり、

何度も立ち止まらなければならなかった歩行状態が悪化してしまいました。「このまま歩けなくなるのでは……」という恐怖から、Aさんは二〇二二年十月に私のクリニックを受診しました。

Aさんは、七種類もの薬を服用しているにもかかわらず、腰痛と左足のしびれに加えて、両ひざやお尻の痛みもありました。私は「薬を飲むだけでは筋力は戻らないので、体を動かして体幹を支える力を取り戻しながら栄養補給をしましょう」と伝え

ました。効き目が見られない薬をいくつか中止し、清水式プラセンタを朝と夕の食前に二粒ずつ飲むようにしたAさん。「歩かないから歩けない」という悪循環を断つため、短い距離でも休みながら歩くことを目標にしました。さらに、体幹の筋力低下による歩行状態の悪化が顕著だったため、体幹を鍛える体操に取り組みしました。

治療に取り組みにあたり、Aさんは問題解決シート（四〇、四三ページ参照）の上部に「ガーデニングがしたい」と書き込みました。そして、体操や歩行状態、腰の痛み、しびれ、だるさなどに関して記録して改善を実感することで、やる気・根気・元気の「三気」を取り戻していきました。Aさんのように、問題解決シートで自分の問題に取り組み、治療の効果を実感できると治療への意欲を高く維持することができま

患者さん一人ひとりから詳細なデータを収集してオーダーメイド治療を行っている

私は整形外科専門医として、今までに三〇〇人以上の脊柱管狭窄症の患者さんに対してオーダーメイド治療を実施してきました。なぜなら、脊柱管狭窄症の症状は千差万別であり、多種多様だからです。脊柱管狭窄症の治療を行ううえで、私が最も重視しているのは、患者さん一人ひとりから詳細なデータ（情報・資料）を収集することです。患者さんの病歴や当時の治療内容、発症後の経過、症状の

間欠性跛行で困る生活の場面と特徴

●バスに乗り遅れる



●横断歩道を渡り切れない



●集団についていけない



●転倒しやすい



脊柱管狭窄症がうつを招く理由

【理由1】

脊柱管狭窄症がなかなかよくならないと、「もう仕事を続けられないのでは」「このまま歩けなくなるのでは」といった不安が頭をよぎります。さらに「家族や周りに迷惑をかけたくない」と思うあまり、気持ちがふさがちになります。前向きな人でも、長く不安を抱えているうちに希望を失ってしまうことがあります。



【理由2】

間欠性跛行で途中で立ち止まったり、道端でうずくまったりすると、他人の視線が気になって外出がおっくうになります。その結果、家のこもりがちになり、足腰の筋力が衰えて症状が悪化するという悪循環に陥ります。体も心も弱ってしまい、「治そう」という気力までなくなってしまうのです。



【理由3】

脊柱管狭窄症のつらさは、ほかの人にはなかなか理解してもらえません。「自分の苦しみを誰も分かってくれない」と感じると、不安や悩みを人に打ち明けづらくなり、一人で抱え込んでしまいがちです。その結果、気持ちが沈み込み、自分の殻に閉じこもってしまうこともあります。



私たちの体は、年齢を重ねても進化します。七十歳でも、八十歳でも、九十歳でも、筋肉は鍛えれば必ず応えてくれます。体操を続けた結果、今までと遜色ないほどの生活を取り戻すことができる人は少なくありません。栄養補給をして体の代謝を整える清水式プラセンタは、体操による筋肉増強にもおおいに役立ちます。

が安定してふらつくこともなくなり、体調が良好で食欲も戻ったとうれしそうでした。

前かがみだった姿勢も改善し、背すじを真っすぐに伸ばせるようになったBさん。顔を上げて歩けるようになったことで自信を取り戻し、今では人生を楽しみ活力が出てきたと元気に話しています。

筋肉や神経に影響を及ぼす病気です。実際、腰の痛みが改善すると、背中や下肢の痛みも一緒に軽くなるという方が多くいます。これは、腰を中心とした体のバランスが整うことで、全身の血流と神経の流れがよくなるためです。つまり、脊柱管狭窄症は「全身の病」であり、年齢を重ねるほど、体のバランスの悪影響が広がりやすくなります。脊柱管狭窄症は、仕事や生活スタイル、性格などによって症状の出方が異なります。長年の立

ただ、私のクリニックに初診で訪れる患者さんに共通しているのは、誰もが「諦める」瞬間を迎えた経験があるということです。「もう年だから」「手術

脊柱管狭窄症患者の共通点は「諦め」で「しょうがない症候群」には注意が必要

ち仕事の人、座りっぱなしの人、無理な姿勢を続けてきた人など、原因は一つではありません。

「しょうがない症候群」と名づけています。しょうがないと諦める癖がついてしまうと、脊柱管狭窄症の症状は快方に向かいません。

二〇一六年二月から、歩くと右側の腰からお尻にかけて重だ

二〇二一年三月には、三〇〇

Bさんは「どこの病院に行っても治療は同じ」と治ることに

対して完全に諦めモードでした。そこで、清水式三大療法である「栄養補給」「体操」「思考法」について丁寧に説明して取り組んでもらうことにしました。

「栄養補給」「体操」「思考法」の三つを含む清水式三大療法に取り組むことが大切です。

二〇二一年三月には、三〇〇

Bさんは「どこの病院に行っても治療は同じ」と治ることに

対して完全に諦めモードでした。そこで、清水式三大療法である「栄養補給」「体操」「思考法」について丁寧に説明して取り組んでもらうことにしました。

現れ方、日常の過ごし方などを十分な時間をかけて聞き出し、過去の症例と照らし合わせながら、その人に最適な治療方針を立てるようにしています。これまでに収集した集団や個人のデータを総合的に検討して治療を行うと、回復困難と診断されていた難治例でも改善していくことが少なくありません。

Bさんは、整形外科でレントゲンやMRIなどによる検査を受けた結果、脊柱管狭窄症と診断されました。鎮痛薬を服用しながらリハビリに週二回通ったにもかかわらず、一年たっても改善が見られませんでした。また、医師から手術をすすめられたものの、どうしても手術は受けたくないと思い、病院以外に鍼や整体も試しましたが、どれも結果は同じ。薬を替えてみても、足腰の痛みやしびれは残ったままでした。



清水式プラセンタで足腰の痛み、しびれを撃退できた大反響

清水式プラセンタの 20種類の薬理作用

- ①基礎代謝向上作用
- ②神経修復・細胞活性作用
- ③呼吸促進作用
- ④血行促進作用
- ⑤造血作用
- ⑥疲労回復作用
- ⑦血圧調節作用
- ⑧自律神経調節作用
- ⑨ホルモン調整作用
- ⑩免疫強化作用
- ⑪活性酸素除去作用
- ⑫抗突然変異作用
- ⑬創傷回復促進作用
- ⑭抗炎症作用
- ⑮抗アレルギー作用
- ⑯体質改善作用
- ⑰強肝・解毒作用
- ⑱妊婦の乳汁分泌作用
- ⑲食欲増進作用
- ⑳精神安定作用



「動けない」
痛みには必ず原因があります。その原因を探し、体の声を傾けることが治る第一歩といえます。

と嘆くのではなく、「どうすれば動けるのか」を考えることが重要です。自分の体に興味を持ち、今感じている痛みの意味を理解するようにしましょう。

清水式プラセンタで栄養補給をしながら体の回復力を高め、体幹を鍛える体操で姿勢を正し、日々の小さな変化を思考法で記録していく——自分を信じて毎日行動すれば、脊柱管狭窄症は必ず改善していきます。どれか一つでも始めてみようと思った場合、薬の量を減らすことを目標にして、まずは脊柱管狭窄症による腰痛や下肢痛、間欠性跛行の改善に有効な清水式プラセンタを飲むことをおすすめします。

清水式プラセンタは薬理作用が複合的に同時に作用することで相乗効果が発揮される

つまり、清水式プラセンタが脊柱管狭窄症の病態を改善に導くのは、その薬理作用が通常の薬剤のような単一の働きによるものではなく、複合的に同時に作用することで何倍にも相乗効果が発揮されているからだといえます。清水式プラセンタは精神安定作用も強いので、痛みによるうつや不安を解消できるという利点もあります。心の

健康を整えることも治療効果を高める重要な要因といえます。

清水式プラセンタが非常に優れた薬理作用を発揮するのは、胎盤にさまざまな栄養と生理活性物質が豊富に含まれているからにはかなりません。たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素はもとより、必須アミノ酸（体内で合成できないたんぱく質の構成成分）を含め十数種類のアミノ酸が含まれています。また、

清水式プラセンタには、ビタミンやミネラルのほか、少なくとも一〇〇種類を超える酵素（体内の化学反応を助ける物質）が含まれています。

また、清水式プラセンタは非常に優れた薬理作用を発揮するのは、胎盤にさまざまな栄養と生理活性物質が豊富に含まれているからにはかなりません。たんぱく質・脂質・糖質の三大栄養素はもとより、必須アミノ酸（体内で合成できないたんぱく質の構成成分）を含め十数種類のアミノ酸が含まれています。また、



清水式プラセンタは神経修復・細胞活性作用や血行促進作用、抗炎症作用にすぐれている

清水式プラセンタは脊柱管狭窄症の腰痛・下肢痛・間欠性跛行を改善に導くと話題沸騰

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

清水式プラセンタは二〇種類の薬理作用があり脊柱管狭窄症の痛み・しびれに有効

腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症と略す）を改善に導く話題の清水式三大療法は「栄養補給」「体操」「思考法」の三本柱で成り立っています。

その中で「栄養補給」の中核をなすのが清水式プラセンタ療法です。

プラセンタとは、哺乳類の「胎盤」を意味し、一般に人間や豚の胎盤から抽出されたエキスのことをいいます。胎盤はへその緒（臍帯）を通して母体と胎児をつなぐ役割を果たし、たった一個の受精卵が胎児になるまで育む器官です。そのため、ありとあらゆる栄養や生理活性

物質（体の働きを活発にする物質）を豊富に含んでいます。それらの物質が傷ついた細胞や神経を修復したり、不足した成分を補給するように促したり、自然治癒力を強めたりすることで大きな治療効果を発揮すると考えられます。

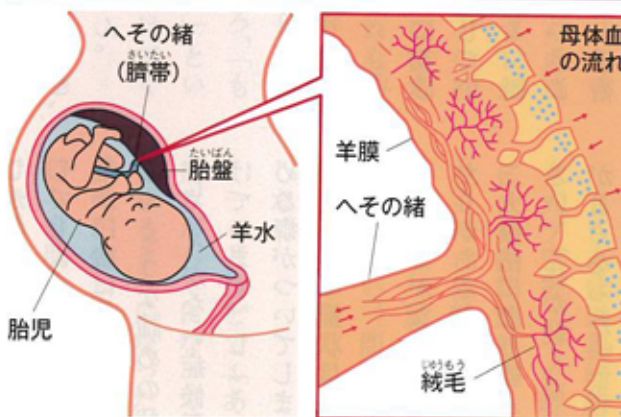
清水式プラセンタ療法に用いられる高品質・高濃度のプラセンタ（以下、清水式プラセンタと略す）は、「SPF豚（Specific Pathogen Free豚の略で、特定の病原体を持っていない豚）の胎盤から凍結・発酵という独自製法で有効成分を余すことなく抽出して作られた健康食品です。三〇〇人以上の脊柱管狭窄症の患者さんを診る中で、私は清水式プラセンタが治療効果を高めると確信し、清水式三大療法に導入するに至りました。

清水式プラセンタによって栄養補給をすることは、脊柱管狭窄症の改善に欠かせません。そのためには、脊柱管狭窄症の病態を理解する必要があります。

脊柱管狭窄症の病態には、大きく次の三つがあります。

- ①腰椎の神経が圧迫されるのに伴う痛み（腰痛）
- ②坐骨神経が圧迫されるのに伴う痛み（下肢痛）
- ③神経の圧迫に伴う循環・歩行障害（間欠性跛行）

プラセンタとは



プラセンタは、哺乳類の胎盤のこと。母親と胎児を結び、栄養や酸素を供給したり老廃物を排出したりするほか、ホルモン分泌や免疫機能を担い、細胞増殖因子を産生して胎児の成長を促す

に対しては消炎鎮痛薬、下肢痛に対しては神経の働きを正常にするビタミンB₁₂、間欠性跛行に対しては血行促進薬といった薬が処方されます。いわば、通常の治療は対症療法に終始しているわけです。

それに対して、清水式プラセンタは二〇種類にも及ぶ薬理作用を有することが分かっています（左ページの表参照）。腰痛と下肢痛に対しては傷んだ組織を修復する神経修復・細胞活性作用や炎症を抑える抗炎症作用、間欠性跛行に対しては血行促進作用が中心になって働きます。

腰部脊柱管狭窄症の主な症状



カ月後には腰の可動域が広がり、足腰の痛みとしびれも半減。半年後には、前かがみだった姿勢が真っすぐになり、ゆっくりながらも痛みを感じることなく歩けるようになったのです。

一年後には朝方に起こっていたこむら返りも治まり、営業の仕事に集中できるようになったCさん。今では背すじを真っすぐに伸ばして立てていることがなによりうれしいと語っています。二〇二五年二月にはすべての薬を卒業し、充実した日常生活を取り戻しています。

Dさん（当時七十七歳・女性）は、たびたびの腰痛に悩まされ、一九八九年六月に整形外科で検査を受けた結果、腰椎変性すべり症と診断されました。その後、腰痛に加えて、右ふくらはぎの締めつけられるような痛みにも悩まされるようになったそうです。

整形外科でレントゲンやMRIなどによる検査を受けた結果、脊柱管狭窄症と診断されたDさん。痛み止めや血流改善薬、ビタミンB群、プレガバリン、トラムセトなどの疼痛治療薬を

服用しながらリハビリに取り組みました。しかし、ふらつきやめまい、吐き気、胃の不快感、足のむくみなどの薬の副作用が起ったため、薬の服用を中止したといいます。

Dさんは鍼や漢方薬、整体、マッサージも試しましたが、どれも効果が感じられず長続きしませんでした。その一方で、足の痛みは少しずつ強くなっていき、買い物に行くにも五〇〇歩歩くごとに休憩を入れないと足が前に出せないほど歩行が困難になりました。医師からは手術を提案されましたが、手術のリスクを聞いて怖くなり、決断できなかったそうです。

手術以外の治療法を探していた時、娘さんのアドバイスで二〇二三年四月に私のクリニックを受診したDさん。体や心の元気を取り戻す目的で清水式プラセンタをすすめ、時間を決めず一日四粒飲むようにしてもらいました。また、筋肉がこり固まっていたため、ふくらはぎ伸ばしと体幹トレーニングを組み合わせた体操を実践してもらいました。すると、翌日には明らかに腰が軽いと感じられ、一週

間後には腰痛がらくになって右側のふくらはぎの痛みも改善したのです。

Dさんは足腰の痛みがらくになったおかげで、ゆっくりながらも家の周りを歩けるまでになりました。現在は、杖をついて外出や買い物ができるようになりました。やる気・根気・元気の「三気」が湧いているそうです。

このほかにも、私のクリニックでは清水式プラセンタを治療と併用することで効果が高まり、脊柱管狭窄症の痛みやしびれ、間欠性跛行などの改善が見られた患者さんが数多くいます。足の痛みやしびれの症状に変化が現れるまでに早くて一カ月、多くの場合は三カ月かかるため、清水式プラセンタを継続して飲むことが重要です。

清水式プラセンタを飲みつづけることで、脊柱管狭窄症の痛みやしびれが治まって日常生活を取り戻せた人は少なくありません。現在、受けている脊柱管狭窄症の治療に納得できずに苦しんでいる方は、私のクリニックまで気軽にお問い合わせください（連絡先は二三ページの欄外を参照）。

椎間板ヘルニアに脊柱管狭窄症を合併したが、清水式三大療法の清水式プラセンタで大幅改善

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

脊柱管狭窄症の痛みがブロック注射や治療薬を服用しても改善せず手術をすすめられた

清水式プラセンタ療法に用いられる高品質・高濃度のプラセンタ（以下、清水式プラセンタと略す）によって腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症と略す）が改善した例は枚挙にいとまがありません。次に代表的な改善例をご紹介します。

Cさん（当時五十八歳・男性）は、営業職として毎日長時間歩き回る生活を送っていて、仕事の中にズキンという強い腰の痛みを覚えました。その日は腰に湿布を貼って痛み止めを飲んで寝ましたが、翌朝になっても腰の痛みは治まりませんでした。心配になって整形外科で検査

を受けた結果、腰椎椎間板ヘルニアと診断されたCさん。鎮痛薬や湿布、コルセットの着用に加え、ブロック注射を受けて一時的に痛みが改善したものの、三カ月後には再発。ブロック注射を何度か受けても、朝、起床から起き上がる時や長時間の会議後に腰痛がぶり返すようになったといいます。

朝、起床から起き上がるだけで三十分かかっていたCさん。朝方にはこむら返りまで起こるようになり、座るのも立つのも困難で、とにかく毎日が苦痛だったと振り返ります。

二〇一九年九月に、再度整形外科でレントゲンやMRI（磁気共鳴画像法）などによる検査を受けた結果、脊柱管狭窄症と診断されたCさん。痛み止めや血流改善薬、ビタミンB群、プ

レガバリン、トラムセトなどの疼痛治療薬を処方されて服用しました。最初のうちは少しらくになったものの、やがて痛みがぶり返すようになり、薬の種類だけが増えていったといいます。

仕事にはなんとか行けても、朝と夕方方の腰の痛みはひどく、階段の上り下りが苦痛だったというCさん。特に、階段を下りる時は激痛で顔をゆがめるほどだったそうです。医師から手術をすすめられたものの、手術に伴うリスクの説明を聞いて保存療法でなんとか改善できないかと情報を調べるようにしたそうです。その過程で私のクリニックのことを知り、二〇二三年八月に受診しました。

問診の結果、腰がやや前かがみに曲がり、左側のお尻から左

足にかけての痛みとしびれが続いていることが分かったCさん。レントゲンやMRIによる検査を行うと、腰部に三カ所の狭窄と仙骨部の圧迫が確認できました。

私はCさんに、「薬だけではなく、体の使い方を変えることが大事です」と伝えました。寝方や立ち方、座り方、歩き方で伝えたとこころ、「こんなに腰に負担がかかる生活をしてたのか」とCさんは驚きを隠せない様子でした。

さらに、清水式三大療法のうちの「栄養補給」「体操」についてCさんに説明して取り組んでもらうことにしました。栄養補給では清水式プラセンタを時間を決めず一日四粒飲み、体操では前屈・後屈、ひざを九〇度程度まで曲げるハーフスクワットを中心に、腰を伸ばしてほぐす動作を毎日少しずつ行いました。

初めのうちは栄養補給や体操に対して半信半疑だったというCさん。しかし、二カ月ほどで腰の張りが和らぎ、前屈がスムーズにできて体が軽くなったことを実感しました。さらに、四

清水式プラセンタで脊柱管狭窄症の痛み・しびれがほぼ消失し家族と温泉旅行を満喫

脊柱管狭窄症による
右足の痛み・しびれで
外出の機会が激減

青森県弘前市に住む佐藤久美子さん(仮名・七十八歳)は、四十一年以上にわたってスーパのレジ係として勤務していましたが、六十歳で定年を迎えた後は、「これからは自分の時間を楽しもう」と、ご主人

清水式
プラセンタの
目安量は
一日四〜六粒



や娘さんと旅行の計画を立てていたそうです。しかし、そんな矢先、体に不調を覚えるようになったといいます。

「二〇〇七年から、歩くたびに右側のお尻から足首にかけて締めつけられるような痛みを覚えるようになったんです。最初は疲れかなと思っていましたが、しだいに右側の太ももの裏やふくらはぎの外側

にもしびれが出るようになり、階段の上り下りもつらくなりました」

重たい物を持ったわけでもないのに、右足の奥のほうからズーンと痛んだという佐藤さん。つまり歩いて転びそうになることも増え、怖くて外に出られなくなったそうです。右足の痛みは日を追うごとに強くなり、家の中でも杖をついたり、壁につかまって歩いたりする生活になってしまったといいます。

「外出の機会が減ると気分もふさぎ込み、笑顔が消えていきました。その後も右足の痛みは悪化する一方で、このまま歩けなくなるんじゃないかと不安が募り、夜もよく眠れない日が続いたんです。私の

す。

ももが痛くて起き上がるのもつらく、家の中で寝てばかりいました。夫や娘から「笑わなくなったね」と指摘され、ハッとしました」

診察の結果、右足の痛みは薬で抑えられていたものの、運動不足のため、下肢の筋力や体力が大きく低下していることが判明した佐藤さん。清水医師から「再び自分の足で歩けるようになるためには「栄養補給」と「筋力強化」が必要だ」と指摘され、食事を三食しっかりとって運動療法を行い、「問題解決シート」で思考法を学んで家族と一緒に希望や計画を書き出すようにすすめられました。

佐藤久美子さん(仮名)のカルテ

発症	60歳	歩くと右側のお尻から足首にかけて痛みとしびれが出るようになる
悪化	71歳	検査の結果、腰部脊柱管狭窄症と診断される。薬を服用するものの、右足の激痛に悩まされる
開始	73歳	2020年2月から、時間を決めずに4粒飲みはじめる
改善	73歳	1ヵ月後、杖を使えば家の周りを歩けるようになる。3ヵ月後には、温泉旅行に行けるまで回復
現在	78歳	問題なく歩けるようになり、充実した日々を送っている

「先生から「寝たままできる体操から始めましょう」といわれ、おなかをへこませた状態で腹式呼吸をする「ドローイング」というトレーニングと足の曲げ伸ばし体操を続けました。最初はたった三回で息が上がりましたが、継続するうちに回数が増えて体が少しずつ温まるのを感じました」

清水医師から治療の補助としてさらなる栄養補給が必要と指摘された佐藤さん。神経細胞の修復作用や抗炎症作用など、複数の効果が認められている清水式プラセンタをすすめられたといいます。半信半疑ながらも時間を決めずに一日四粒飲むようにしたそうです。

二ヵ月後には買い物に出られるようになり階段の上り下りもらく

佐藤さんは、清水医師の指導のもと、少しずつ体操の回数を増やし、背伸びやハーフスクワットやタオルを足の指でつかむ体操などの運動療法にも挑戦しました。問題解決ノートの上部には「青森の温泉に行く」と書き込んで、ご主人や娘さんと一緒に励まし合っている毎日記録をつけたそうです。

「一ヵ月たった頃には、杖を使えば家の周りを歩けるようになりました。二ヵ月後には足腰がしっかりとってきて、買い物にも出られるようになったんです。階段の上り下りもらくになり、思わず笑みがこぼれました」

状態を見かねた娘が「お母さん、病院に行こう」と背中を押してくれました」

佐藤さんは二〇一八年に整形外科を受診。レントゲンやMRI(磁気共鳴画像法)などによる検査を受けた結果、腰部脊柱管狭窄症と診断されました。痛み止めの薬を処方されたものの、症状は改善せず、プレガバリンやトラムセツトなどの疼痛治療薬が追加されたといいます。

「薬を飲むと右足の痛みが少しはらくになりますが、効果が切れるとまた激痛が起るんです。朝は右側のお尻や太ももが痛くて起き上がるのもつらく、家の中で寝てばかりいました。夫や娘から「笑わなくなったね」と指摘され、ハッとしました」



清水式プラセンタで脊柱管狭窄症の痛み・しびれが改善し、家族と温泉旅行を楽しむ佐藤さん

来院してから三ヵ月後の二〇二〇年五月、ついに念願だった青森への温泉旅行を実現した佐藤さん。ご主人や娘さんとともに訪れた宿で、足湯につかりながら「またこうして歩いて来られるなんて信じられない」と涙ぐんだといいます。

「旅館の女将さんから「お元気でですね」といわれて、はい、がんばって治療に励みました！」と笑顔で答えました。あの瞬間、これまでの努力が報われたような気がしました」

今でも清水式プラセンタを飲みつづけている佐藤さん。体操と問題解決シートに取り組んでいるという佐藤さん。そのおかげで体調は良好で、問題なく歩くことができるようになったそうです。

「気持ち前向きになって充実した日々を送れるようになりました。朝起きるのが楽しみなんです。これからも元気でいられるように清水式プラセンタを飲みつづけて、たくさん家族旅行に出かけたいと思っています」

脊柱管狭窄症による両足の痛み・しびれが清水式プラセンタで改善し歩行距離が延長

脊柱管狭窄症に伴う間欠性跛行が悪化し五分も歩けなくなる

千葉市に住む高橋正一さん(仮名・七十三歳)は、三十年以上にわたって大型トラックの運転手として働いてきました。三十歳から腰痛に悩まされたながらも、無理を押して仕



清水式プラセンタで脊柱管狭窄症の痛み・しびれが改善し、釣りを楽しむ高橋さん

事を続けてきたといいます。「トラックの運転席の右側のドアにもたれる癖があったんです。荷物の積み下ろしも多くて、腰への負担が大きかったと思います。病院で処方された痛み止めを服用して、湿布やコルセットでなんとかこまかしながら仕事を続けていました」

以前から「背骨が曲がっている」と指摘され、若い頃から長期にわたって腰に過剰な負担をかけてしまったと振り返る高橋さん。二〇一九年二月、歩くと両足のつけ根から足首にかけて痛みとしびれが起るようになり、特に右足の症状が強くなってきたそうです。「十分歩くと両足の感覚が

鈍くなって、思うように前に出せないんです。

足がもつれて転んでしまうこともあり、転倒するのが怖くて歩く距離がどんどん短くなっていくうちに、一度に五分も続けて歩けなくなってしまうんです。このまま歩けなくなるんじゃないかと不安でしかたありませんでした」

高橋さんは二〇一九年八月に整形外科を受診。レントゲンやMRI(磁気共鳴画像法)などによる検査を受けた結果、腰部脊柱管狭窄症(以下、脊柱管狭窄症と略す)と診断されました。既往歴や症状から間欠性跛行を合併していると指摘されたそうです。

高橋正一さん(仮名)のカルテ

★	発症	67歳	歩行時に両足のつけ根から足首にかけて痛みとしびれが起る
★★	悪化	67歳	整形外科で検査を受けた結果、腰部脊柱管狭窄症と判明。間欠性跛行を合併していると指摘される
★★★	開始	73歳	2025年3月から、時間を決めずに4粒飲み始める
★★★★	改善	73歳	2ヵ月後、痛みとしびれが軽快。歩行距離が長くなる
★★★★★	現在	73歳	趣味の釣りを再開できるまでに回復。さらなる改善を目指して意欲的に治療に取り組んでいる

「先生から手術をすすめられたんです。でも、なるべく手術以外の方法で治したいと考え、麻酔科でブロック注射を受けました。さらに、痛み止めや血流改善薬、ビタミンB群、プレガバリン、トラムセツトなどの疼痛治療薬を服用しました」

強い痛みは少し治まったものの、歩行が不安定だったという高橋さん。三十分ほど歩くと両足のしびれが悪化し、しゃがみ込んでしまう状態だったそうです。

「両足の痛みが治まっても、足のしびれが抜けないんです。買い物に行くのもおっくうで、家ではテレビを見たりスマホで動画を見たりして一日が終わってしまう生活でした。趣味の釣りにも行けなくなり、前向きな気持ちになれなくなっていました」

二〇二五年三月、高橋さんは「このままでは駄目だ」と思い立ち、清水整形外科クリニックを訪れました。清水医師が高橋さんの歩行の様子を確認したところ、下肢の筋力低下が著しく、体のバランス

も崩れていることが判明。生活指導とともに、目標を書き出す「問題解決シート」を使って今後の方針を立てました。「釣りがしたい」と問題解決シートの上部に書いたから、まずは体を動かすことから始めることになりました。清水先生からおなかをへこませた状態で腹式呼吸をする「ドロイーニング」と下肢の筋力トレーニングを教えてもらいました」

治療効果を高めるため、清水医師から栄養補給が必要と指摘された高橋さん。脊柱管狭窄症による足腰の痛みやしびれを改善した実績が豊富な清水式プラセンタをすすめる

れ、少しでも改善するならと飲むことを決意。時間を決めずに一日四粒飲むようにしたそうです。

「清水式プラセンタを飲んで二週間ほどで夜ぐっすり眠れるようになり、朝もすっきり目が覚めるようになりました。さらに、二ヵ月後には両足の痛みとしびれが軽くなったんです。そのおかげか、頭も気分もスッキリして快調です」

高橋さんは両足の痛みとしびれが軽減し、家の周りをゆつくりと歩けるようになったそうです。問題解決シートをつけて体調を記録する習慣もでき、やる気・根気・元気が自然に湧いてきたといいます。

高橋さんは、体操や問題解決シートに加え、清水式プラセンタを飲みはじめてから両足の痛みやしびれが明らかに改善したそうです。大好きな釣りを続けられるよう、これからも意欲的に清水式三大療法に取り組んでいくと明るく語ってくれました。

清水式プラセンタで問題なく歩けるようになったと喜ぶ人は多い





清水式プラセンタは20種類にも及ぶ薬理作用を有することが分かっている

毎日少しずつ体を動かし、腰の前後屈や三方おじぎの体操を続けるうちに筋肉のこわばりが和らぎ、体が軽く感じられるようになった山本さん。それでも痛みとしびれは残り、劇的な改善の実感はずいぶん得られなかったそうです。

清水式プラセンタで一年後に痛みの劇的な改善を体感

「正しいうちの姿勢を保つように」といわれました。家族に家事を手伝ってもらって、夜の入浴後に体操の時間を必ずとるようにしました」

「焦らずに体操を続けるしか」といいます。清水式プラセンタは、清水式三大療法の栄養補給の中核をなす健康食品です。山本さんは時間を決めて一日四粒飲むようにしました。すると、少しずつ体調のよさを感じるようになり、飲みはじめて一年が過ぎた時、ふとした瞬間に体の大きな変化に気づいたといいます。

「いつも就業時間後に着替えてから店を出るまでの間に三方おじぎの体操をする習慣を」



清水式プラセンタで足腰の痛みやしびれが治まれば、体をらくに動かせるようになる

ワンポイントアドバイス

清水式3大療法の「栄養補給」「体操」「思考法」の3本柱で成り立っています。どれか1つでも生活に取り入れるだけで脊柱管狭窄症の改善は見込めますが、3つすべてを行うことで本領を発揮します。特に、痛みやしびれで疲弊した神経細胞には、神経修復作用のある「清水式プラセンタ」を摂取して栄養を補給することをおすすめします。

「腰の前後屈で太ももの裏を優しくほぐし、イスに腰かけて前方・右斜め・左斜めの三方向におじぎを繰り返す。三方おじぎで腰の可動域を広

山本恵子さん(仮名)のカルテ

発症	52歳	背すじを伸ばすと、右側のお尻と太ももの裏が痛むようになり、しびれも起こる
悪化	52歳	検査の結果、腰部脊柱管狭窄症と診断される。リハビリをしたり薬を服用したりするものの、痛みは改善せず
開始	55歳	2023年12月から、時間を決めずに4粒飲みはじめる
改善	56歳	1年後、右側のお尻と太ももの裏の痛みとしびれが気にならなくなる
現在	57歳	右側のお尻と太ももの裏の痛みとしびれがほとんど気にならなくなり、趣味のテニスでいい汗を流している

脊柱管狭窄症の痛み、しびれで、暗い未来に不安を募らせた

埼玉県に住む山本恵子さん

清水式プラセンタと体操で 脊柱管狭窄症の痛み・しびれが 激減し快適な日常生活を取り戻す

体験者の声

山本恵子さん(仮名)

(仮名・五十七歳)は、十年以上にわたってお弁当屋さんでパート勤務を続けています。勤務時間は朝十時から午後二時までで、休憩時間はあるものの、基本的には立ちっぱなしのこと。ピーク時間はトイレに行く時間すら惜しいほど忙しく、気づけば足腰に重だるさを感じるようになっていたそうです。

「二〇二〇年四月から、背すじを伸ばすと右側のお尻と太ももの裏がビリッ」と痛むようになり、最初は「疲れかな？」と思う程度でしたが、歩いていくとしびれがひどくなり、自転車では平気なのに、

立つて作業すると痛みが出るのが不思議でした」

二〇二〇年六月に整形外科を受診し、レントゲンやMRI(磁気共鳴画像法)などによる検査を受けた結果、腰部脊柱管狭窄症と診断された山本さん。リハビリに六回通っても、右側のお尻と太ももの裏の痛みやしびれはあまり改善しなかったといいます。

「胃が弱くて痛み止めはなるべく飲みたくなくて、漢方薬を処方してもらったんです。でも、まったく効きませんでした。だるさが続いて買い物も洗濯も面倒で、趣味のテニスも休みがちになってしまっただけです。これからの人生はできないことが増えて楽しくないんだらうと、暗い未来に



清水式プラセンタと体操で脊柱管狭窄症の痛みとしびれが改善し、テニスでいい汗を流す山本さん

不安を募らせていました」そんな山本さんが清水整形外科クリニックを訪れたのは、二〇二三年八月のことでした。診察で腰を前に曲げると痛みが走り、反らすと右側のお尻と太ももの痛みとしびれが強くなるのが判明。清水医師から「薬だけではなく、自分の体を動かして回復力を取り戻すことが大切」といわれ、運動療法を提案されたそうです。

「腰の前後屈で太ももの裏を優しくほぐし、イスに腰かけて前方・右斜め・左斜めの三方向におじぎを繰り返す。三方おじぎで腰の可動域を広

整形外科医が考案！ 神経の除圧で脊柱管狭窄症の痛み・ しびれを解消「清水式体操」

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

**脊柱管狭窄症の根治は
適切かつ正しい
運動療法が必要のため
「清水式体操」を考案**

私が提唱する「清水式三大療法」を構成する①栄養補給、②体操、③思考法の中で、腰部脊柱管狭窄症（以下、脊柱管狭窄症と略す）を改善に導くために不可欠といえるのが「清水式体操」です。

脊柱管狭窄症による腰痛の大きな原因の一つに、背骨を支える筋肉「体幹筋」の衰えがあると、私は考えています。体幹筋とは、胴体の中心、つまり背骨や骨盤の周りにある筋肉群のこととで、一般的には「深層筋（インナーマッスル）」とも呼ばれています。

本来、人間の背骨は自然なS字カーブ（ナチュラルライン）を描いており、このカーブが体の重みや動作による衝撃をうまく分散しています。ところが、脊柱管狭窄症の患者さんでは、このS字カーブが崩れて背中が丸くなる（猫背になる）ことが多く見られます。背景には、長年の悪い姿勢や加齢による変化があります。さらに、症状が出ると、痛みやしびれが和らぐ「前かがみ姿勢」をとることが多くなり、その姿勢が習慣化するとS字カーブの崩れがいつそう進行してしまふのです。

そこに体幹筋の衰えが加わると、背骨をしっかり支える力や骨盤を安定させる力が弱まり、S字カーブの崩れはさらに悪化します。その結果、体の重みや

衝撃をうまく分散できなくなり、腰の神経が圧迫される部分への負担が増して、腰痛を引き起こすことになるのです。

脊柱管狭窄症と診断された患者さんは、痛みやしびれといったつらい症状を抑えることが優先されます。そのため、治療の初期は鎮痛薬をはじめ、血管を拡張させて間欠性跛行（一定の距離を歩くと痛みやしびれで歩けなくなり、休息をとると再び歩けるようになる症状）を和らげるための薬物療法が行われます。その際に医師から運動をすすめられることがあるものの、具体的な運動法（運動療法）を指導される患者さんは少ないと感じています。

薬物療法だけで脊柱管狭窄症の症状が改善に向かう患者さん

うか。腰を反らさずに丸めたほうが良いといっても、脊柱管狭窄症の患者さんは、第四・第五腰椎が折れるように曲がってしまふ人も多く、うまく丸められないことがあります。そこでポイントとなるのが「骨盤の傾き」です。

対症療法である薬物療法や手術では、姿勢や体の使い方を変えることはできません。痛みやしびれといった症状の改善につながる根治治療は、適切かつ正しい運動療法によってかなえられるのです。

では、脊柱管狭窄症の患者さんに多く見られる反り腰を直すには、どうすればいいのでしょうか。

腰椎を丸める際になぜ骨盤が重要かというと、腰椎の動きは骨盤と連動しているからです。腰椎と仙骨（骨盤の中央に位置する骨）は、椎間板と椎間関節でつながっています。そのほかにも、仙骨は腸骨（骨盤の左右両側に張り出した骨）ともつながり、「骨盤」を構成しています。骨盤を構成する骨（仙骨・腸骨・

清水式体操で神経の 圧迫を取れば 脊柱管狭窄症の症状が 和らぐと大評判

恥骨・坐骨）が一体となって動く際、動きに伴って腰椎も動きます。骨盤が前傾すれば腰椎は反り、後傾すれば丸まります。つまり、「反り腰の人」は、「骨盤が前傾している人」といい換えることもできるのです。

そのような理由から、脊柱管狭窄症の患者さんは、「骨盤を後傾させて腰椎を丸めること」で脊柱管が広がるようになります。骨盤の後傾によって圧迫されている神経が解放され、脊柱管狭窄症のつらい症状を和らげることができるようになります。そこで紹介したいのが、私が考案して患者さんにすすめている「清水式体操」です（三八―三九頁を参照）。

清水式体操の目的は、神経の圧迫を取る「除圧」です。体操をすることで、筋肉や関節、神経の狭窄が改善し、反り腰に代表される乱れた姿勢を整えます。清水式体操で背骨の状態が適切

が一方、改善が見られない、もしくは症状が悪化してしまふ場合も少なくありません。薬物療法で用いられる薬は痛みを抑えるために使われるもので、神経の圧迫や脊柱管の狭窄を治すことはできないからです。そこで私は患者さんに「薬を反対から読むというリスクがあります」と伝え、治療への頼りすぎはよくないと説明しています。

また、薬物療法で痛みやしびれが改善しない脊柱管狭窄症には、医師から手術をすすめられる場合もあります。手術によって狭窄した脊柱管を物理的に広げ、神経への圧迫を取り除けば痛みやしびれの軽減は期待できるでしょう。しかし、手術を急ぐ必要がないのであれば、運動療法を試していただきたいと思っています。なぜなら、脊柱管の状態は体の動かし方や姿勢によって大きく変わることが確認されているからです。

例えば、腰を反らすと脊柱管の背中側にある黄色靱帯がたわんで神経を圧迫します。普段から腰椎が過度に反った「反り腰」

に整うと、痛みやしびれを引き起こす神経の圧迫が解除されていきます。清水式体操は、「伸ばした際に緩める（脱力する）」ことが重要で、次のような効果が期待できます。

- ストレッチ効果による体の硬直の緩和
- 血流の改善
- 椎間孔や脊柱管の狭窄の改善
- 脳脊髄液の流れと発痛物質の排出の促進
- リラックス効果による自律神経の調整

脊柱管狭窄症や関節痛などで起こる痛みやしびれは、医師任せにしているだけではなかなか改善しません。脊柱管狭窄症の患者さんに効果を上げている清水式体操には、さまざまな種類があります。清水式体操を実践すれば乱れた姿勢が改善され、体幹の筋肉をうまく使えるようになります。その結果、腰椎の安定性が高まり、筋肉や関節への負担を減らす効果が期待できます。先の二二―二九頁で解説している「清水式プラセンタ」を併用しながら、脊柱管狭窄症の新しい運動療法として取り組んでみてください。



清水式体操で脊柱管狭窄症の痛みやしびれが解消する人は多い



整形外科医考案!

脊柱管狭窄症の痛み・しびれが改善する [清水式体操]

【ひざ抱え体操】

① 枕で頭を支え、
あおむけに寝て
両足を伸ばす



② 両手で右ひざを抱えたら、
ゆっくりと胸に引き寄せて
腰を丸める

ポイント 息を吸いながらひざを抱え、
この姿勢を10秒間キープします。



③ 息を吐きながら
抱えた足をゆっくりと
伸ばし、①の状態に戻す



④ 左の足で②と③を行う



目安

①～④の動作を5回繰り返して1セット。朝・昼・晩に1セット以上
行うといい

私が考案した「清水式体操」は、「清水式3大療法」の土台となる運動療法です。脊柱管狭窄症によって起こる痛みやしびれの改善は、「姿勢や体の動かし方を変える正しい運動療法」によってかなえられます。患者さんからも大評判の「清水式体操」で、つらい痛みやしびれから解放されましょう!



【四つんばい体操】

四つんばいになる

① **ポイント** 背骨本来のS字カーブ（ナチュラルライン）を意識しつつ、背中を真つぐに伸ばします。S字カーブが失われたり、猫背になったりしている人は、自分のニュートラルポジション（それ以上に反らすと症状が現れる上体の傾き）を見つけ、その姿勢から始めてください。ポイントは腕を真つぐに伸ばして体のバランスをとることです。



背中を丸める

② **ポイント** 息を吐きながら行くと背中が丸めやすくなります。この姿勢を5秒間キープしたら、息を吸いながら①の状態に戻します。



注意

背骨は下げない

背中が弓なりになるように背骨のおなか部分を下に下げると痛みが発生しやすいため、気をつけましょう。



目安

①と②の動作を5～10回繰り返して1セット。朝・昼・晩に1セット以上
行うといい

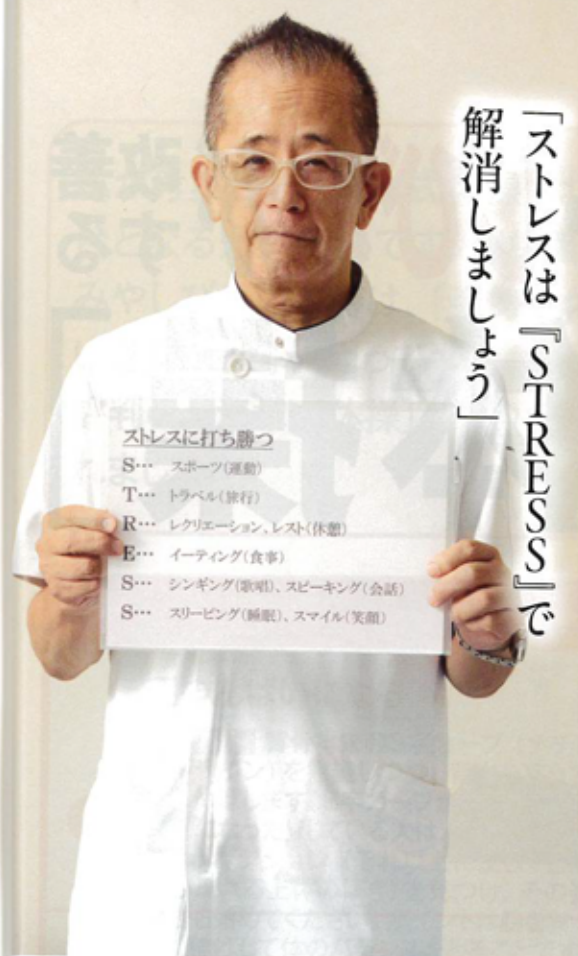
脊柱管狭窄症には治療効果の可視化が有効！「清水式問題解決シート」で早期に改善

清水伸一 清水整形外科クリニック院長

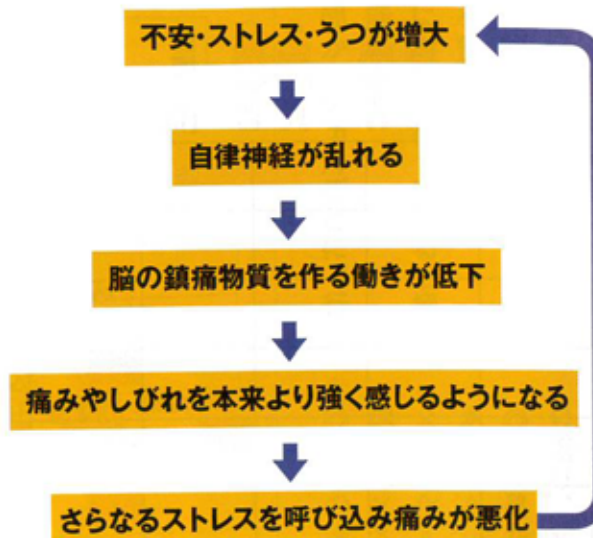
「清水式思考法」は治療意欲の維持・向上に欠かせない要素で治療効果も高まる

私が提唱する「清水式三大療法」は、①栄養補給、②体操、③思考法の三要素から構成される

「ストレスは『STRESS』で解消しましょう」



不安・ストレス・うつが痛みを悪化させるしくみ



クリニックに来られた方の中には、ほかの医療機関で脊柱管狭窄症の治療を続けてもなかなか症状が改善せず、不安やストレスを強く感じて、うつ症状が出てしまったという人も少なくないのです。

私のクリニックで脊柱管狭窄症の患者さん一二人を調べたところ、不安やストレス、うつの症状を訴えた方は一八人に上りました。実に約九四%の患者さんが日常的に著しいストレスを感じていたのです。

患者さんに気持ちを聞いてみると「いざれ歩けなくなるのではないか」「仕事や趣味が続けられなくなるのではないか」「家族に迷惑をかけてしまうのではないか」といった、将来への不安の声が多く聞かれました。

さらに、「痛みやしびれがつかいの、誰も理解してくれない」という訴えも深刻です。脊

によって腰部脊柱管狭窄症(以下、脊柱管狭窄症と略す)の改善具合に大きな差が生まれます。慣れるまではおっくうに感じられるかもしれませんが、積極的に取り組みむことをおすすめします。

脊柱管狭窄症や変形性関節症によって起こる痛みやしびれは、医師任せにするだけではなかなか改善しません。そのため、私が患者さんに清水式三大療法をお伝えする際は、「きづくの法則」についてお話しするようにしています。

「きづくの法則」とは、「傷つく↓気づく↓築く」と表現するように、痛みやしびれに悩む患者さんが改善に至るまでのステップを表した法則です。私のクリニックでは、体が「傷ついて」不調を訴える患者さんに問診を行い、不調を招いた原因に

柱管狭窄症の痛みや苦しみは、実際に経験した人でなければ分からないほど切実です。家族や友人に理解されず、悩みを打ち明けられなくなると、強い孤独感から心まで弱っていきます。そのような心理状態が続くと、自分で自分を追い込んでしまうケースも少なくないのです。

また、脊柱管狭窄症の患者さんの中には、間欠性跛行によって外出先で立ち止まったり、道端でしゃがみ込んだりすることが多く、「人目が気になって恥ずかしい」と感じる方も多いようです。人目を避けて外出を控えるようになると、足腰の筋力が落ち、気分の落ち込みやうつ症状も悪化してしまうおそれがあります。さらに、強いストレスやうつ症状から不眠に悩む人も少なくありません。眠れない日が続けば体の回復力が低下し、脊柱管狭窄症の症状にも悪影響を及ぼしてしまいます。

特に注意が必要なのは、「どうせ治らない」「なにをしても無駄だ」と決めつけ、自己判断で治療をやめてしまうことです。治療を中断すれば、当然、医師も適切な治療ができなくなりま

「気づいて」いただきます。その後、どうすれば痛みやしびれの少ない体に近づけるのかを私と一緒に考え、新たな生活習慣を「築いて」いただくのです。私のクリニックでは、「きづくの法則」によって薬やブロック注射に頼らずに痛みやしびれの少ない体を手に入れた患者さんがおおせいらっしゃいます。

脊柱管狭窄症の患者さんの中には、「このまま歩けなくなるのではないか」「痛みのつらさを誰にも分かってもらえない」など、不安やストレスを強く感じている方が少なくありません。こうした不安やストレス、さらには気分の落ち込みやうつ症状は、脊柱管狭窄症の痛みやしびれを悪化させる大きな原因の一つといえるでしょう。

実際に、心の状態と痛みの関係は科学的にも証明されています。不安やストレスを抱えると、痛みやしびれが強くなったり、治りにくくなったりすることが分かっています。

脳の中には「側坐核」という部分があり、痛みを和らげる「オピオイド」という鎮痛物質が作

うつ状態は痛みやしびれを悪化させる原因で「STRESS」を使ってストレス解消

こうした悪循環を断ち切るためには、「痛みでできないこと」ではなく、「痛みがあってもできること」に目を向けることが大切です。たとえば脊柱管狭窄症でも、「自分にもできることがある」「まだ人生を楽しめる」と前向きに考えることが、不安やうつの防止につながります。無理のない範囲で、痛みやしびれが出にくい姿勢や動作を意識し、散歩や家事などを少しずつ続けていきましょう。

脊柱管狭窄症の患者さんには、信頼できる医師だけでなく、同じように脊柱管狭窄症の症状で悩む仲間を見つけることも大切です。一人で悩まず、つらさを家族や友人に話してみてください。医師に相談したり、同じ病気の人と情報交換をしたりすることで、「自分だけが苦しんで



非常に効果があれば◎
効果があれば○
普通であれば△
効果がない場合は×
悪化する・副作用がある場合は××

問題解決シートは、主に以下のように使います(左ページの図参照)。

①問題解決シートの上部に「どうなりたいか」という目標を書く

[illegible]

問題解決シートを書けば、症状ごとに行っている治療が可視化されるため、清水式三大療法の栄養補給や体操、薬物療法の目的を理解しながら治療に取り

組むことができます。その結果、自分の治療に効果が伴っているかどうかを視覚的に確認することができます。二週間から一カ月間行動した体感を書き込み、効果があつた治療だけを残すことで、あなただけのオーダーメイド治療法ができあがります。効果がなかった治療がある場合は、私の診療を受けていただければ新たな治療を提案し、患者さんに寄り添いながら適切な対策を一緒に模索していきます。私の診察を受けることが難しくければ、現在の主治医に記入した問題解決シートを見せながら「別の治療法を提案してください」と伝えることで、最適な治療に近づけるでしょう。

清水式三大療法における思考法は、直接的に脊柱管狭窄症の痛みやしびれを改善する位置づけではありません。ただ、思考法を含めて清水式三大療法を実践した患者さんは治療効果が向上しやすく、改善も早いと実感しています。現在、取り組んでいる脊柱管狭窄症の治療法を理解し、納得して続けるためにも問題解決シートに取り組むことをおすすめします。

ふしぶしの痛みが気になる方に 塗るマリントーサ

100kgの天然コンブから、わずか80gしか取れない貴重な有効成分「MgS（マグジサリシレート）」が主原料。

MgSに、保水性に優れたモズク由来のフコイタンを配合したスキンローション。

使用方法：入浴後、気になる部分に2～5プッシュ分を塗り、5分ほどすり込むようにマッサージしてください。使用しはじめはMgS特有の臭いがしますが、しだいに臭いはなくなります。



通常割引 FRA (フラ) (30ml)

商品コード PC21

11,000円(税込) 10,000円(税別)

新商品

独自製法で作られる希少な プラセンタエキスを高配合 プラセンタ

プラセンタ(胎盤)は、受精卵を胎児に成長させるための組織で、各種栄養素や細胞分裂を促す成長因子を豊富に含んでいます。

SPF豚(特定の病原体を持っていない豚)の中でも希少なGP-GGPグレードの国産豚プラセンタエキスを採用。

凍結・発酵・高密度充填の独自製法で作られるプラセンタエキス粉末を、1粒あたり380mg高配合しています。

目安量 1日4～6粒

通常割引

プラセンタ カプセルMG
(460g×120粒)

商品コード AE11

12,960円(税込) 12,000円(税別)



身体の外から肌の“チクチク” “ピリピリ”にアプローチ 塗るフコール

200kgの天然ワカメから数グラムしか抽出できない貴重成分「エコール」と天然モズクから特殊技術で抽出された高分子多糖類「高純度ネイティブ・フコイタン」が主原料。

エコールと高純度ネイティブ・フコイタンの2大褐藻エキスを配合したスキンローション。

使用方法：適量を手のひらに取って、気になる部分に力を入れず肌になじむように塗ります。回数制限はありません。



通常割引

AmS (エムス) (30ml)

商品コード PC34

12,650円(税込) 11,500円(税別)

身体の中から肌の“チクチク” “ピリピリ”にアプローチ 飲むフコール

200kgの天然ワカメから数グラムしか抽出できない貴重成分「エコール」と天然モズクから特殊技術で抽出された高分子多糖類「高純度ネイティブ・フコイタン」が主原料。

エコールと高純度ネイティブ・フコイタンの2大褐藻成分に加え、ポリフェノール的一种であるフィセチンとタラ肝油由来のビタミンD3を配合した健康食品。

目安量 1日4～12粒

通常割引

Eckol 1st (エコール ファースト)
(0.32g×120粒)

商品コード A110

15,120円(税込) 14,000円(税別)



プラチナとパラジウムを 黄金比率で配合した飲料水 黒プラチナ

野口英世博士が考案した黄金比率で白金とパラジウムを配合。素材の特性が最大限に発揮されます。

独自の技術で白金(プラチナ)とパラジウムをナノ(100万分の1ミリ)サイズまで微粒化。黒色が特徴の飲みやすいドリンクタイプで、ほぼ無味無臭です。

初めてご購入の方はお電話でご確認のうえ、ご注文ください。

通常割引

純ハバブール水 (6缶×5本)

商品コード AA01

12,960円(税込) 12,000円(税別)



食用炭のチカラで 体内も断捨離！ 純炭粉末

医薬品や食品の添加物として使われている北米産・高純度結晶セルロースが原料。

高純度結晶セルロースを日本国内の特殊電気炉で高温処理した純炭粉末のみをカプセルに充填。

カリウムやリンの摂取量が制限されている方にも安心。



目安量 1日6粒

通常割引 食べる純炭 きよら (250mg×180粒)

商品コード AF01

12,960円(税込) 12,000円(税別)

必須脂肪酸の γ -リノレン酸がたっぷり 大容量サイズが新登場！ ガンマの油

食事からの摂取が難しい必須脂肪酸「 γ -リノレン酸」を豊富に含む栄養補助食品。

γ -リノレン酸は細胞膜に多く含まれ、膜自体を柔軟にし、毛細血管を保護します。毛細血管が多く存在する臓器・組織の健康維持が期待できます。

目安量 1日3～6粒

通常割引 イッチノンSP
(480mg×130粒)

商品コード AF02

10,580円(税込特価)
9,800円(税別)



通常割引 イッチノン360
(480mg×360粒)

商品コード AF11

25,704円(税込)
23,800円(税別)

イッチノンクリーム

お肌の保湿にご利用ください。ガンマの油との併用がおすすめ。



通常割引 イッチノンAD
クリーム (50g)

商品コード PC06

4,180円(税込)
3,800円(税別)