

頸部を酷使しているアスリートの睡眠時間を治療時間に！  
オーダーメイドの「整形外科枕」で  
ヤクルトラグビー選手の体調管理をサポートする。



オーダーメイドの枕および寝具・寝装の研究開発・製造販売の山田朱織枕研究所（神奈川県相模原市代表取締役社長：山田朱織）は、体格に適合した枕を通じてアスリートのパフォーマンス向上を目指し、ヤクルトラグビー部レビズ選手にオーダーメイド枕「整形外科枕」を提供しました。

「整形外科枕」とは、整形外科診療約 35 年の臨床経験と研究から開発された個々の体形・体格に適合するよう計測、作製する完全オーダーメイド枕です。

これまでもコンタクトの激しいラグビー競技選手に整形外科枕を用いることによって、頸部症状が改善することを整形外科医 山田朱織は、日本整形外科学会、日本理学療法学会で発表（別紙 1-1、1-2）しておりました。この度のヤクルトラグビー部レビズ選手のアンケート調査でも「頸部、肩、腰痛、頭痛、不眠などの症状が改善した」と整形外科枕の使用による症状改善の報告が得られました。（表 1）今後も様々なスポーツ選手の睡眠姿勢を整えることで症状改善、体調管理、パフォーマンス向上のアイテムとして「整形外科枕」を提供させていただきます。

【整形外科枕使用のヤクルトラグビーレビズ】

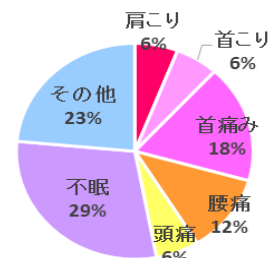
神原選手



長田選手



（表 1）改善した症状



【このプレスリリースに関するお問い合わせ】

株式会社山田朱織枕研究所 URL : <http://www.makura.co.jp> 広報担当 松本 / 齊藤

TEL : 042-776-2032 FAX : 042-776-2026 Email : [pr@makura.co.jp](mailto:pr@makura.co.jp)

※ご不明な点は是非ご連絡をお願いします。

(1-1)

## 第 77 回日本整形外科学会学術総会 発表

2004. 5. 20-23

### トップレベルのラグビー選手における枕の高さ調節による頸部症状改善の評価

成瀬整形外科 山田朱織 熊谷日出丸 / 森の里病院 理学療法室 山口泰成

#### 【目的】

睡眠中使用する枕において、適切な個々への適応基準は未だ確立されていない。今回我々は一定の基準を用い高さを調節した枕を考案した。頸部症状を有するラグビー選手の症状改善度を検討したので報告する。

#### 【対象および方法】

対象はトップレベルのラグビー選手(ヤマハ発動機)19例、全例男性、年齢は22~39歳平均28.4歳うち16例(84.2%)は頸椎疾患または頸部スポーツ外傷歴があった。本調節法に基づき各選手の体格に適合する枕を作製し、A群:短期使用群(3週間)7例、B群:中期使用群(6週間)12例の症状改善度を評価した。枕の調節法は、側臥位において頭部と体幹の中心線が臥床面に水平になり、同時に仰臥位で頸椎が臥床面に対し5~10度前傾となるものである。枕の素材はウレタンとフェルトでへたりによる高さ変化を防止した。頸部症状は日整会腰痛治療成績判定基準を一部改変(以下MJOAs)して評価し、自覚症状9点、他覚所見10点、日常生活動作(以下ADL)16点、満足度3点の4項目総合38点満点とした。

#### 【結果】

MJOAsは全例で使用前平均21.9点が使用后平均29.1点(T-test $P<0.0001$ )、改善率は44.7%であった。使用期間で比較すると、A群は22点から27.3点( $P<0.05$ )改善率33%、B群は21.8点から30.3点( $P<0.001$ )改善率52.5%であった。項目では、他覚所見5.9点から7.5点( $P<0.01$ )改善率34.1%、ADL9.8点から12.2点( $P<0.01$ )改善率38.7%、満足度0.2点から1.7点( $P<0.001$ )改善率53.6%であった。

#### 【考察】

客観的な枕の調節法を用いて、トップレベルのラグビー選手の頸部症状が改善する事が明らかになった。リーグ中の外傷もあって自覚症状改善は優位ではなかったが、他覚所見及びADL症状の改善は有意であった。満足度の改善率は有意に高値を示した。短期より中期成績の改善率が高い事は、使用を継続する有用性を示唆する。客観的な基準をもった枕の調節法を確立する事は、頸部症状の改善において有用と思われた。

(1-2)

## 第 53 回日本理学療法学会学術総会 発表

2004. 5. 27-30

### 頸部症状を有するラグビー選手へのテイラーメイドの枕の有用性について

成瀬整形外科 山田朱織 熊谷日出丸 / 森の里病院 理学療法室 山口泰成

#### 【目的】

コンタクトスポーツの中で特に、ラグビー選手における頭部・頸肩部外傷は多く、それに伴う頸部痛、いわゆる肩こり、しびれなどの頸部症状は高頻度で出現する。今回、頸部症状を有するトップレベルのラグビー選手が一定期間、テイラーメイドの枕(以下枕)を使用することで頸部症状に改善を認めたと検討を行ったので報告する。

#### 【方法】

対象はトップレベルのラグビー選手、男性15例(ヤマハ発動機)、年齢は22~39歳、平均28.4歳。15例とも頸椎疾患または頸部スポーツ外傷歴があり何らかの頸部症状を有した。方法は、枕(整形外科枕 株式会社山田朱織枕研究所)を使用。枕の計測および調節は同一検者が行い、各選手の頸椎が仰臥位では臥床面に対し、5~10度前傾位。側臥位では頭部と体幹部の中心線が臥床面に水平となるよう、適当な高さに調節し使用した。使用期間が短期使用群(3週間)6例をA群、中期使用群(6週間)9例をB群とした。頸部症状は日本整形外科学会治療成績判定基準を一部改変した評価(以下MJOAs)を使用。評価内容は自覚症状9点、他覚所見10点、ADL16点、満足度3点の4項目で38点満点とした。

#### 【結果】

A群:MJOAsでは枕の使用前平均点が $22.0\pm 7.0$ 点、使用后平均 $27.3\pm 6.0$ 点と有意な差が認められた。 $(p<0.05)$ 改善率33.1%。しかし自覚症状、他覚所見、ADL、満足度の各項目で、改善は認められたものの有意な差は認められなかった。B群:MJOAsでは使用前平均 $21.9\pm 5.4$ 点、使用后平均 $30.3\pm 5.4$ 点と有意な差が認められた。 $(p<0.01)$ 改善率52.2%。また、ADL項目でも使用前平均 $9.2\pm 3.0$ 点から使用后平均 $12.4\pm 2.8$ 点( $p<0.01$ )改善率47.1%、満足度項目でも使用前平均 $0.1\pm 0.3$ 点から使用后平均 $2.2\pm 0.9$ 点( $p<0.001$ )改善率72.4%とそれぞれ有意な差が認められた。とりわけ自覚症状の上肢痛・しびれ( $p<0.05$ )、他覚所見の頸椎神経根症の圧痛トリガーポイント( $p<0.01$ )に有意な差が認められた。ADL上では、同一姿勢での背部痛、不眠・熟睡感のなさ、起床時のいわゆる肩こり・頭痛・手のしびれの改善が著明であった。

#### 【考察】

テイラーメイドの枕によりトップレベルのラグビー選手の頸部症状に改善を認めた。これは枕のフラット構造と頭頸部の適当な位置により、自然な寝返りと頸部の安定が保持されたためと考えられる。これにより運動療法だけでなく静的な治療も重要な一手段と考えられる。さらに長期使用例に有意な改善がみられたことは継続の意義を示唆するものであり、競技中のパフォーマンスにも好影響を及ぼすものと考えられる。