

月・木スペシャル

激しい腰痛に苦しむ西村和彦



自己流ストレッチをする西村さんだが…

スタントマン要らずの43歳アクション俳優

西村和彦

20代の特撮ヒーロー 着しました。そのイメージをできるだけ壊し、たくなかつたために、今まで公表したことはなかったのですが、実は20年以上も腰痛に悩まされているんです。きっかけは高校時代というイメージが定

部)でムチャをしちゃったことだと思いましたが、最初はきつくり程度に痛みだったんですが、特撮ドラマを本当にスタントなしで演じて以来、痛みは激しくなる一方でした。40代に突入した現在、アクションシーンのある撮影現場では、あらかじめコルセットをして予防を心がけています。そこで相談です。2ご教授ください。

ヘルス

有名人の健康悩み相談室

手術やサプリメントに頼らず トレーニングで腰を再生したい

俳優の西村和彦さん(43)といえば、特撮ヒーロードラマ「超獣戦隊ライブマン」などで知られるアクション俳優だ。危険な撮影でも「スタントマン要らず」との評があるが、実は腰痛に悩んでいるという。「有名人の健康悩み相談室」第3回は、そんな西村さんが登場。「腰痛をトレーニングで克服したい」と相談したのだが…。

にしむら・かずひこ
1966年8月21日生まれ、京都府出身。身長175cm、体重60kg。88年「超獣戦隊ライブマン」(テレビ朝日系)で本格デビュー。その後多数のドラマ、映画に出演する。代表作は「警視庁鑑識班2004」(日本テレビ系)。最新作の映画「陰獣」が全国順次公開中だ。

2009/11/6 10:30



「あやせ駅前整形外科・内科」近藤光一院長

「まず西村さんに申し上げたいのは、トレーニングを過信しない、頼りにしないでくださいということですね」

西村さんの相談に、こんな回答を寄せたのは、医療法人社団・東京育明会「あやせ駅前整形外科・内科」(東京・足立区)の近藤光一院長(写真)だ。

アクション俳優だけに、トレーニングに親しむのはごく自然なこと。ましてや西村さんは四十肩を体を鍛えることによって克服したという自信もある。そこで、お悩み相談となったのだが、近藤院長はあえて「トレーニングの落とし穴」について

腰椎分離症の可能性あり、必ず医師の指示に従うべし

整形外科医の処方せんをもらっておくことです。それに従ってトレーニングしてください」
我流は禁物。細心の注意を払うべきなのだ。最善策は医療機関を受診して、医師や理学療法士の指導の下にトレーニングすることです」
近藤院長は、西村さんの腰痛は腰椎分離症ではないかと見ている。

「高校時代に一生懸命にスポーツをなさっていたとのこと。そんなケースで典型的な症例として考えられるのが腰椎分離症なんです。腰椎の椎球が割れて開いてしまったために起こるもので、治療しないまま大人になると、治りません。そういったケースでは、筋トレで痛みが取れるとは限らないんです」

ひと口に腰痛といってもさまざま。腰椎分離症が重症化した腰椎分離すべり症、中年になると、脊柱間狭窄症にも注意が必要だ。

カイチュウ博士の

いとこ回
「証明が必要と言われた」
「子供の発熱がインフル

新型インフルエンザウ
イルスはH1N1型で

言及する。