

今月の健康ナビーぎっくり腰

重い物を持ち上げたときや振り向きざまなどに起こりやすいといわれるぎっくり腰。ときには、あまりの痛さに立ち上がることさえできなくなることもあるという。さっそく、痛みが専門のソフィア整骨院の古川ふんと先生にその解消法をレクチャーしてもらおう。第7回目のテーマはぎっくり腰だ。



突然痛みに襲われるイメージが強いぎっくり腰ですが、実際は筋肉疲労の蓄積で生じるケースがほとんどです。自覚していなかった筋肉疲労が、溜まって爆発するという感じです。力仕事をしていなくても、ぎっくり腰になってしまいうケースがあるので、ムリな体勢で重い物を持ちたり運んだりしないようにしましょう。もしぎっくり腰になってしまったら、炎症を起こしている可能性があるのです。まずは患部をアイシングする（冷やす）ことをオススメします。

ぎっくり腰の場合、最初は局所的な筋肉の硬縮なのですが、4、5時間もすると腰全体が硬くなってしまいます。筋肉が痛みに対して防御的反応を示してしまうからです。ですから、治療の際は腰の背骨より指3本くらい横の筋肉全体をほぐしていきます。そして最初の3日間は続けて治療して、その後は様子を見ながら治療していくこととなります。ぎっくり腰の場合、再発する可能性があるのので、完治するまで継続的に治療を受けてください。



◆古川ふんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院

家庭でもできる “痛み解消法”

ぎっくり腰に襲われたら、まずは氷のうなどでアイシングすることが重要です。そして、痛みが落ち着いたらすぐに専門の整骨院で診てもらってください。腰全体の筋肉が硬縮してしまうと、完治するまでに時間がかかってしまうケースがあるからです。自然治癒だけでは完治しにくい痛みですので、早めに通院することをオススメします。



●問い合わせ

ソフィア整骨院

〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>