

今月の健康ナビQ&A

多裂筋の痛み

今回の痛みの相談は30代の女性から。相談内容は「デスクワークの際に仙骨が痛む」というものだ。それは一体どういう痛みなのか、どうやってその痛みを和らげた方がいいのか。ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にカンタンな施術法を教えてください。

Q 最近、腰の下のほうが痛むので調べてみたら、仙骨という部分でした。これはどういった症状なのでしょうか。

A 仙骨とは背骨の下、尾骨の上位置する、子どもの上の位置する、子どもの手のひらくらいの大きさの骨のことです。整体院に行くと、仙骨周辺の痛みは、骨盤

のゆがみが原因と診断されることがありますが、一概にそうとはかぎりません。むしろ、仙骨を覆っている多裂筋の硬縮による痛みのケースが多いと思われます。

Q では、どうして多裂筋が硬縮してしまったのでしょうか。

A 日常的に猫背の姿勢でいると、知らず知らずのうちに背骨を支える多裂筋に負担をかけてしまいます。それが長期間つづくと、多裂筋が慢性的に硬縮し、イスから立ち上がった時、背中を反らせたりするだけで仙骨の周辺に痛みが生じるようになります。あまりほうっておくと、今度は歩いたり、仰向けになって寝転がるだけでも痛みが生じるようになってしまいます。

Q 姿勢を矯正すれば、痛みに悩まされることもなくなりませんか。

A 正しい姿勢を維持することができれば、多裂筋への負担が減るので、痛みがなくなってくると思います。ただし、成人になってから姿勢を直そうとしても、なかなか思うようにはいきません。また、タタミの生活をしていると、正座でもしないかぎり



自然と猫背になってしまいます。痛みが気になるようでしたらイスでの生活に切り替えただほうがいいかもしれません。ともあれ、あまりムリはせず、気付いたときに姿勢を直すようにしていればいいと思います。

Q 治療を受ければ痛みは解消しますか。

A もちろんです。そもそも多裂筋は仙骨を薄く覆っている筋肉なので、比較的治療効果が出やすい部位です。痛みが気になるようでしたら、すぐに筋肉専門の治療院に行ってみてください。

Q 自分で痛みを解消する方法はありますか。

テニスボールを床に置き、そこに仙骨周辺を当てるように仰向けに寝転んで、グリグリと患部を圧迫といでしょう。もちろん、血行を良くすると筋肉がほぐれるので、お風呂に入って体を温めるのも効果的です。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●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/>