

今月の健康ナビ Q&A

中臀筋の痛み

今回の痛みの相談は30代の男性から。相談内容は「転職して肉体労働をはじめたところ、腰と太ももの痛みがひどくなった」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にその痛みのメカニズムと対処法について教えてもらった。

Q 肉体労働に従事するようになってから、腰と太ももの痛みが悩まされるようになり、最近では歩くときにも痛みが生じます。これはどのような症状なのでしょう。

A おそらく慣れない肉体労働のため、特定の筋肉を酷使してしまったのだと思います。一般に坐骨神経痛といわれる症状に似ています。この症状は臀部から太ももにかけての痛み、場合によっては足のシビレ感を引き起こします。足腰に負担のかかる仕事をしているようですから、おそらく太ももの外側上部に位置する中臀筋の硬縮が痛みの原因ではないでしょうか。ちなみに、この中臀筋は股関節を動かす筋肉です。したがって、この筋肉が硬縮してしまうと、歩いたり立ちあがったりする動作のときに痛みが強くなるのです。

Q 仕事にあまり支障をきたしたくないのですが、何回くらい通えば治りますか。

A 中臀筋は表面を厚い脂肪に覆われているため、筋治療の効果が出にくい部位です。なかには1回の治療で効果が出る人もいますが、通常は継続的に治療を受けることで段階的に改善されていきます。

Q 痛みを和らげるために、自分ではどうすればいいのでしょうか。



A 今後も肉体労働をつづけていくのであるならば、その痛みとうまく付き合っていくよりほかにありません。急に仕事を变えるわけにもいいから、まずは痛みを軽減させるために、作業する際の体の使い方に注意してみてください。たとえば、片側に負担がかかりやすい姿勢になっているようでしたら、時折、足の位置や体の向きを逆にしてみるといった工夫が必要ですよ。そうすることで、今よりも特定の筋肉にかかる負担を軽減できるはずですよ。

また、患部をこまめに温めるように心がけてください。ぬるめのお風呂に長時間浸かっていたり、患部に使い捨てのカイロを貼っておいたりすると効果的です。そうすることで、患部の血行が改善され、痛みを和らげることができるのです。



◆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/>