

# 今月の健康ナビQ&A

## 心因性の筋肉のこわばり

今回の痛みの相談は50代の女性から。「毎週のようにギックリ腰になってしまふ」というものだ。はたして、その痛みの原因は何なのか、そしてどのように対処すればいいのか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

**Q** よくギックリ腰になり、2、3日は身動きがとれなくなってしまう。以前は月に一度くらいの頻度だったのですが、最近では週に一度は猛烈な痛みに襲われます。クセになってしまっているのでしょうか。

**A** 身体の使い方のクセなどで同じ箇所を傷めてしまっている方が多いですが、週に一度の頻度となると生活習慣だけが原因ではないと思います。もしかしたら、ストレスなどによって自律神経がバランスを崩し、筋肉の緊張が強まっているのではないのでしょうか。

**Q** ストレスが筋肉をこわばらせることがあるのですか。

**A** 自律神経失調の一例として、肩こりや腰痛もあげられています。もちろん、実際にそういった症例の方を施術すると、筋肉が強くなる方がほとんどです。やはり、感情や精神の状態と筋肉の緊張には何らかの因果関係があるのでしょうか。

**Q** では、どのようにすれば痛みから解放されるのでしょうか。

**A** 単純に痛みを和らげるのであれば、筋肉専門の治療院で施術を受けることで改善されるでしょう。ただし、ストレスなどの精神的刺激が筋肉の緊張を強める根本的な原因であれば、しばらくすると痛みが再発すると思います。

**Q** 痛みが再発しないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。



**A** 極論すれば、ストレスの原因を絶つ以外にありません。私の治療院にも、首の痛みで20年近く眠れないという患者さんがいました。当初の経過は緩慢でしたが、痛みの治療と並行して心理カウンセリングを行っていたところ、少しして「久しぶりにぐっすり」と眠ることができました。

「今回の相談者の方も、まずは誰かに心の悩みを打ち明けてみるといいかもしれません。最近はこのような心因性の症例が非常に増えているのを実感しています。ストレスの多い現代、筋肉に対する直接的な施術だけでなく、カウンセリングを通じて、心理面から筋肉のこわばりを解消できるようなセラピストが求められているのかもしれない。



### ◆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/>