

今月の健康ナビ Q&A

グロインペイン シンドローム

今月号の痛みの相談は40代のランナーの男性から。「そけい部が痛む」というものだ。はたして、この痛みにはどのように対処すればいいのだろうか。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 趣味でジョギングをしているのですが、最近股関節のつけ根が痛むようになりまし。知人に相談したら、グロインペインシンドローム（鼠径部痛症候群）ではないかといわれたのですが、これはどのような症状なのでしょう。

A グロインペインシンドロームとは股関節周辺の痛みの総称です。その原因の多くは股関節周囲の筋肉のこわばりによるもので、サッカー選手やランナーによく見られる症例です。病名だけ聞くと大変な症状のように思われますが、あくまでも筋肉のこわばりが痛みの原因なので、筋痛症に精通している先生に診ていただくことが先決です。また、痛みや違和感が生じたら激しい運動は避けてください。

Q 安静にしているつもりですが、痛みが長引いているように思います。どうしてでしょうか。

A グロインペインシンドロームは、一般的に治りにくいケガのひとつとされています。しかし、積極的かつ的確な筋肉治療を行えば、比較的早期に症状を改善することができます。ただし、筋肉のケアが行き届いていないと痛みが長引いてしまうことがあります。股関節の筋肉は厚みがあり体の深層に位置するので、



できるだけ早く筋肉治療の専門家に診てもらった方が賢明です。

Q ストレッチは痛みを抑えるのに有効でしょうか。

A ストレッチは痛みの予防には効果的ですが、すでに痛みが発症している場合は筋線維をさらに傷めてしま

う恐れがあるので注意してください。痛みが生じているときは、ムリにストレッチをしないほうがいいでしょう。実際痛みを我慢してストレッチを続けた結果、痛みが固着し難化してしまったケースもありました。症状が治まったら、痛みの予防として運動の前後にストレッチする習慣を身につけ、柔軟性のある筋肉をつくっていくようにしてください。



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

A グロインペインシンドロームは、一般的に治りにくいケガのひとつとされています。しかし、積極的かつ的確な筋肉治療を行えば、比較的早期に症状を改善することができます。ただし、筋肉のケアが行き届いていないと痛みが長引いてしまうことがあります。股関節の筋肉は厚みがあり体の深層に位置するので、



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/>