

今月の健康ナビQ&A

今号からはソフィア整骨院の古川ぶんと先生に、読者から届いた痛みに関する質問に答えてもらう。第1回目の質問は「太もものつけ根の違和感を放っておいたら、歩けないほどの痛みにおそれた」という60代の男性読者からのものだ。

Q 太もものつけ根が歩けないほど痛くなり整形外科に行きました。

すると、「変形性腰椎症」という病名で、椎間板（つかんばん）が老化して磨り減ったために生じる痛みだと診断されました。その後も治療を続けていたのですが、依然として痛みが引く様子がありません。どうすればよくなりますか。（東京千代田区・激痛に悩むTさん／出版社勤務）



てきたら、筋肉が柔らかくしなやかな状態に回復してきたと思ってください。

Q これはどういった種類の痛みなのか。

A 一般に「坐骨神経痛」と呼ばれている症状です。痛みは臀部から太もも、足先にかけて広範囲におよぶ

A 椎間板をはたしている軟骨のことで、椎間板が磨耗したせいで神経を刺激し、痛みが生じているという診断だったのでした。しかし、そもそも

痛みとは（ケガを別として）、筋肉内の血管が悪くなり、それによって組織内に酸欠が生じ、発痛物質が産生遊離されることで生じるものです。ですから、椎間板が磨り減ったり、骨同士がこすれたり、神経が圧迫を受けて痛みが生じることはありません。中高年層の誰にでも見られる加齢現象を痛みの原因にしてしまうのは、ムリがあるのではないのでしょうか。

Q では、この場合どうしたらいいのでしょうか。

A 大事なことはまず筋肉の緊張をやわらげることです。激痛で歩けないような状態ですと、かなり筋肉が硬く縮んでいる可能性があります。筋肉専門の治療院に行って、その筋肉を適切にほぐしてもらうことが重要です。その際にはある程度痛みをともないますが、治療を繰り返していくうちにその痛みは緩和されていきます。そうな

ことがありません。とはいえ、治療のポイントである圧痛点は臀部にあるので、治療ではその部分の筋肉を中心にマッサージしていくことになります。

Q なぜ、このような状態になってしまったのでしょうか。

A 日ごろの生活スタイルが原因ではないのでしょうか。悪い姿勢で長時間間座ったり、筋肉に負担のかかる体勢で寝たりしていると、血流が悪くなり、筋肉がしだいに硬くなっています。とくに寝るときは、十分に寝返りが打てるような睡眠環境を整えるべきだと思います。



●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/>



◆古川ぶんと◆

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