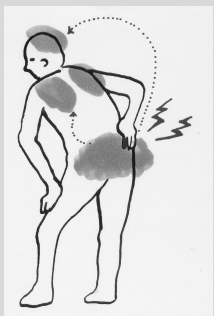


今月の健康ナビQ&A

今月の痛みの問い合わせは出版社勤務の20代後半の男性から。「骨盤のつけ根が痛く、疲れがたまってくる」と痛みが移動する」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回答してもらった。

Q つねに腰のつけ根が痛く、疲れがたまると、その痛みが肩甲骨や胸、お腹に移っているのですが、これはどういった症状なのでしょう



A か。

「慢性痛」と呼ばれる痛みの一種だと思われます。これは慢性的に痛みが生じるだけでなく、その痛みがアチコチに移動していくという特徴を持っています。

Q 痛みの原因は何なのでしょう

A か。

一概にはいえませんが、ストレスが大きな引き金になっているケースが多いようです。また、慢性痛の場合、人によって痛みの生じる部位や痛みのパターンが異なります。そのため、治療には非常に時間がかかります。

Q では、根本的な痛みのもとを絶つのはむずかしいのでしょうか

A 完治させるまでには、相当の根気と継続的かつ地道な治療が必要になります。治療は対症療法的ですが、そのつど痛んだ部位を治療していくといった感じになります。アドバイスとしては、慢性痛だからといって痛みに対し敏感になりすぎないことが大切です。朝

起きて痛む箇所を確認

する人がいますが、わざわざ痛みを確認する必要はないと思います。むしろ「痛みに気付かないふり」をすることで、案外痛みを忘れることができるのです。とくに、ストレスによって引き起こされる痛みの場合、ついつい自分のなかで「痛い」と思い込んでしまいうケースがありますしね。

Q 痛みが頭痛に達した場合、治療院でも治療してもらえますのでしょうか

A

筋肉のこわばりが痛みの原因の場合、その筋肉を治療することで頭痛が和らぐことがあります。筋肉のこわばりと同時に頭痛が生じたら、一度、お近くの治療院の先生に相談してみるといいでしょう。



◆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



●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/>