

今月の健康ナビQ&A

今回の痛みの相談は50代の事務職の男性から。「たまに、お腹やわき腹のあたりが急激に痛くなる」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川さんと先生に痛みの対処法について聞いてみた。

Q 朝起き上がる際に、お腹のあたりに強烈な痛みを感じることがあります。先日、内科で診てもらったのですが、原因はハッキリしませんでした。これはどのような痛みなのでしょうか。



痛んでしまったのでしょうか。私の所見ですが、腹部やわき腹の周りの痛みは自律神経の不安定さに起因することが多いのではないかと思います。つまり、ストレスなどにより交感神経が過度に緊張し、それが筋肉の緊張を強める要因になっているのです。ストレスに関連する

A やわき腹周囲が痛むと、胃や肝臓などが多いと思います。しかし、実は腹部や肋骨部の筋肉のこわばりによって痛みが生じていることもあるのです。内科で診察を受けて原因がよく分からない場合、筋肉専門治療院で治療を受けてみるというでしょう。意外とカントンに痛みから解放されるかもしれませんよ。場合によっては数回の治療で完全に痛みを取り除くことができます。

痛みの特徴は、痛みが体中アチコチに移動するということです。しかも、何の前触れもなく発作的に痛みを生じることが多いので厄介です。

Q 内臓疾患との鑑別の仕方を教えてください。

A 横になって安静にしても痛い、あるいはジッとしていても痛いという場合は、内臓疾患の可能性ががあります。しかし、体を動かす際に生じる痛みの場合は、まず筋肉のこわばりを疑ってみるといいと思います。朝起き上がる時や腹部をネジったりするときに生じる痛みであれば、内臓ではなく筋肉が原因である可能性が高いでしょう。

Q 急に痛みが生じた場合の対処法はありますか。

A 最初に患部を温めてみてください。簡単な方法としては、ぬるめのお風呂に長時間浸かると血行が改善され、筋肉の緊張を和らげることができます。もともと腹部やわき腹周辺の痛みは表層の筋肉のこわばりによるケースが多いので、患部を温めるだけでもかなりラクになるはずです。

Q どういった原因でお腹やわき腹の筋肉が



●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/



◆古川ふんと◆

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