

今月の健康ナビ Q&A

今月の痛み相談は30代のデザイナーの男性から。内容は「太ももの外側が痛む」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痛みの対処法について聞いてみた。

Q 太ももの外側が慢性的に痛い状態です。とくにヒザを深く曲げたりすると、刺すような鋭い痛みに襲われることがあります。整形外科に行っても、今ひとつの原因がわかりませんでした。これはどういった痛みなのかでしょうか。



の先生で、子どもたちの目線に合わせてかんだりすることが多いため、太ももに負担がかかってしまったようです。

Q 痛みが悪化しないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。

A 毎日一定時間、患部をこぶしで押圧したり、揉みほぐしたりするようにしてください。これを5分間もつづけると、痛みをやわらげることができるようです。また、太ももの筋肉をストレッチするのも効果的です。その日の痛みをその日のうちに解消すれば、痛みが急性に悪化することはありません。面倒かもしれませんが、太ももの筋肉がこわばりやすい人は、筋肉を柔らかくしなやかに保つ習慣を身につけるようにしてください。

A 通常の筋肉痛であれば、数日もするとスッキリよくなるのですが、今回のケースは慢性痛に移行してしまっているようです。いったん良くなっても、何かの拍子にふたたび痛み出したりすることが多いと思います。そのまま放っておくと、少し歩くだけでも痛みを生じるようになるので、早めに治療院で治療を受けた方がいいと思います。

Q 患部を押圧するとかかなり強い痛みが生じるのですが、大丈夫でしょうか。

A 患部を押して痛みがあるということ自体が、筋肉のこわばりが痛みの原因であるという証明になります。この場合、整形外科では股関節の歪みや骨の変形などを指摘されることが多いと思いますが、それは太ももの痛みとは関係ありません。おそらく歩き方のクセや姿勢、生活習慣などが原因で、太ももの筋肉が強くこわばったのではないのでしょうか。当院にも、同様の痛みに悩まされている方が何人も通院しています。ひとりは幼稚園



●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。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